

DRUMFIT

DRUMFIT ROWER 7000 REGATTA

Máquina de remo plegable/ Folding rowing machine



cecotec

Manual de instrucciones
Instruction manual
Manuel d'instructions
Bedienungsanleitung
Manuale di istruzioni
Manual de instruções
Handleiding
Instrukcja obsługi
Návod k použití

Instrucciones de seguridad	4
Safety instructions	7
Instructions de sécurité	9
Sicherheitshinweise	13
Istruzioni di sicurezza	16
Instruções de segurança	19
Veiligheidsvoorschriften	22
Instrukcje bezpieczeństwa	25
Bezpečnostní pokyny	28

ÍNDICE

1. Piezas y componentes	32
2. Antes de usar	33
3. Montaje	33
4. Funcionamiento	34
5. Limpieza y mantenimiento	37
6. Especificaciones técnicas	37
7. Reciclaje de aparatos eléctricos y electrónicos	37
8. Garantía y SAT	38
9. Copyright	38

INDEX

1. Parts and components	39
2. Before use	40
3. Assembly	40
4. Operation	41
5. Cleaning and Maintenance	43
6. Technical specifications	43
7. Disposal of old electrical appliances	44
8. Technical support and warranty	44
9. Copyright	45

SOMMAIRE

1. Pièces et composants	46
2. Avant utilisation	47
3. Montage	47
4. Fonctionnement	48
5. Nettoyage et entretien	51
6. Spécifications techniques	51
7. Recyclage des équipements électriques et électroniques	51
8. Garantie et SAV	51
9. Copyright	52

INHALT

1. Teile und Komponenten	53
2. Vor dem Gebrauch	54
3. Montage	54
4. Bedienung	55
5. Reinigung und Wartung	58
6. Technische Spezifikationen	58
7. Recycling von Elektro- und Elektronikgeräten	58
8. Garantie und Kundendienst	59
9. Copyright	59

INDICE

1. Parti e componenti	60
2. Prima dell'uso	61
3. Montaggio	61
4. Funzionamento	62
5. Pulizia e manutenzione	65
6. Specifiche tecniche	65
7. Riciclaggio di apparecchiature elettriche ed elettroniche	65
8. Garanzia e SAT	66
9. Copyright	66

ÍNDICE

1. Peças e componentes	67
2. Antes de usar	68
3. Montagem	68
4. Funcionamento	69
5. Limpeza e manutenção	72
6. Especificações técnicas	72
7. Reciclagem de equipamentos elétricos e eletrônicos	72
8. Garantia e SAT	73
9. Copyright	73

INHOUD

1. Onderdelen en componenten	74
2. Voor u het toestel gebruikt	75
3. Montage	75
4. Werking	76
5. Schoonmaak en onderhoud	79
6. Technische specificaties	79
7. Recycling van elektrische en elektronische apparatuur	79
8. Garantie en technische ondersteuning	79
9. Copyright	80

SPIS TREŚCI

1. Części i komponenty	81
2. Przed użyciem	82
3. Montaż:	82
4. Funkcjonowanie	83
5. Czyszczenie i konserwacja	85
6. Dane techniczne	86
7. Recykling urządzeń elektrycznych i elektronicznych	86
8. Gwarancja i Serwis pomocy technicznej	86
9. Copyright	87

OBSAH

1. Části a složení	88
2. Před použitím	89
3. Montáž	89
4. Fungování	90
5. Čištění a údržba	92
6. Technické specifikace	92
7. Recyklace elektrických a elektronických zařízení	93
8. Záruka a technický servis	93
9. Copyright	94

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

Lea las siguientes instrucciones atentamente antes de usar el producto.

- Guarde este manual para referencias futuras o nuevos usuarios.
- Siga atentamente estas instrucciones de seguridad antes de montar y cuando use la máquina. La máquina solo será segura si está correctamente montada y cuidada, y se le da el uso correcto. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios son informados acerca de las precauciones mencionadas en este manual.
- Antes de la práctica de ejercicio, consulte con su médico si padece alguna condición física o de salud adversa que pueda generar algún riesgo para su seguridad, o que dificulte el uso de la máquina de remo. Los consejos de su doctor son esenciales si está tomando medicación para la tensión, presión arterial o colesterol.
- Tenga en consideración las indicaciones de su cuerpo. Un ejercicio incorrecto o excesivo podría perjudicar su salud. Detenga el ejercicio si siente alguno de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, latidos irregulares, falta de aliento extrema, mareos o náuseas. Si siente cualquiera de estos síntomas, debería contactar con su doctor antes de continuar el programa de ejercicios.
- Se aconseja el montaje entre dos personas.
- Extreme las precauciones cuando levante o mueva la máquina de remo, para no lesionar su espalda.
- No permita que los niños usen y jueguen con la máquina. Está diseñada únicamente para adultos.
- Coloque y use la máquina en una superficie plana y sólida con una cubierta protectora para el suelo o alfombra.
- Asegúrese de que los tornillos y tuercas estén bien apretados antes de usar el remo.

- El nivel de seguridad de su equipo solo puede asegurarse a través de la revisión periódica de daños o signos de desgaste. Se aconseja lubricar las piezas de la máquina una vez al año.
- Use la máquina de remo como se indica en el manual de instrucciones. Si encuentra alguna pieza defectuosa al montar o probar la máquina de remo, o si emite un ruido inusual durante su uso, detenga el uso. No vuelva a usarla hasta que no haya sido resuelto el problema. Póngase en contacto con el Servicio de Atención al Cliente de Cecotec.
- No use ropa ancha para el montaje y uso de la máquina. Podría engancharse con alguna de las piezas de la misma.
- Utilice calzado siempre que use la máquina.
- No introduzca ningún objeto y/o parte de su cuerpo en las partes móviles.
- No use el asiento para movilizar la máquina. Dado que es una parte móvil y puede dañar su mano/dedos.
- La máquina de remo solo puede ser usada por una persona a la vez.
- Diseñada exclusivamente para uso doméstico.
- La máquina está diseñada para un peso máximo de usuario de 100Kg/ 220LB.
- Este equipo no es apto para usos terapéuticos.
- No es recomendable su uso en exteriores.
- Cecotec no acepta ninguna responsabilidad sobre daños o lesiones que tengan como origen un uso inadecuado del producto. Todo uso incorrecto o incumplimiento de este manual anula la garantía del producto y las responsabilidades del fabricante.

Instrucciones sobre las pilas

- Mantenga las pilas fuera del alcance de los niños y los animales, podrían resultar dañinas si fueran ingeridas. En caso de ingestión, acuda a un médico inmediatamente.
- En caso de fuga de líquido de las pilas, evite su contacto con la piel, los ojos y las mucosas.
- ADVERTENCIA: en caso de contacto con el ácido, lave inmediatamente y con abundante agua las zonas afectadas y póngase en contacto con un médico lo antes posible.
- Asegúrese de que los contactos de las pilas dentro del dispositivo están limpios antes de insertarlas. Límpielos si fuera necesario.
- Utilice únicamente el tipo de pilas indicado en las especificaciones técnicas.
- Cambie siempre todas las pilas a la vez y no utilice pilas de diferente tipo o capacidad.
- Fíjese en la polaridad a la hora de reemplazar las pilas (+/-).
- Retire las pilas del dispositivo cuando estén descargadas o cuando la bicicleta no vaya a ser utilizada en un tiempo.
- Las pilas no deben ser recargadas, peladas, tiradas al fuego ni cortocircuitadas.
- Si la pantalla deja de funcionar las pilas deben ser reemplazadas.

Cómo cambiar las pilas

- Abra el compartimento de las pilas, situado en la parte inferior del panel de control.
- Introduzca las pilas. Preste atención a la polaridad.
- Cierre el compartimento de las pilas deslizando la tapa. Asegúrese de que encaja correctamente.

SAFETY INSTRUCTIONS

Read these instructions thoroughly before using the appliance.

- Keep this instruction manual for future reference or new users.
- All safety instructions should be closely followed when assembling and using the machine. The machine will only be safe if it correctly assembled and taken care of, and it is given a proper use. It is your responsibility to make sure every user is informed about the warnings and precautions stated in this instruction manual.
- Before starting an exercise programme, you should consult your doctor to determine if you have any physical or health conditions that could create a risk to your health and safety, or prevent you from using the rowing machine properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure, or cholesterol level.
- Be aware of your body signals. Incorrect or excessive exercise can deteriorate your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, dizziness or nausea. If you experience any of these symptoms, you should consult your doctor before continuing with your exercise program.
- It is advisable for two people to assemble it.
- Use extreme caution when lifting or moving the rowing machine, so as not to injure your back.
- Do not allow children to use it or play with the machine. It is designed for adults only.
- Place and use the machine on a solid, even surface with a protective cover for your floor or carpet.
- Make sure that the screws and nuts are securely fastened before using the machine.

- The safety level of the device can only be maintained through regular examination for damage and/or wear and tear signals. It is advisable to lubricate the pieces of the machine once every year.
- Use the rowing machine as indicated in the instruction manual. If you find any defective component while assembling or checking the machine, or if you hear any unusual noise during use, stop using it. Do not use the equipment until the problem has been solved. You can contact the Cecotec Customer Service.
- Do not use loose clothing during assembly and use of the machine. It could get caught on any of the parts.
- Use footwear every time you use the machine.
- Do not introduce any object and/or body part in the moving parts.
- Do not use the seat to move the machine, since it is a moving part and it may hurt your hand/fingers.
- The rowing machine can only be used by a person at once.
- Exclusively designed for household use.
- The machine is designed for a maximum user weight of 100 kg/220 lb.
- The device is not suitable for therapeutic use.
- Not recommended for outdoor use.
- Cecotec takes no responsibility for any damage caused by misuse of the appliance. Any misuse or non compliance with these instructions renders the warranty and the manufacturer's liability null and void.

Battery instructions

- Keep batteries away from children and animals, they could be deadly if swallowed. In case of ingestion, seek medical assistance immediately.

- Should a battery have leaked, do not allow your skin, eyes or mucous membranes to come into contact with the battery acid.
- **WARNING:** In case of contact with acid, rinse the affected areas with abundant fresh water immediately and contact a doctor as soon as possible.
- Make sure the battery contacts in the device are clean before inserting batteries; if they are not, clean them.
- Use only the battery type specified in the technical specifications.
- Always change all batteries at the same time and do not use different batteries of different types or different capacity.
- When replacing batteries, note the correct polarity (+/-).
- Take the batteries out of the device when they are discharged or when the device is not going to be used in a long time.
- Batteries must not be recharged or reactivated, dismantled, thrown into fire, immersed in fluids or short-circuited.
- If the display stops working the batteries must be replaced.

Replacing batteries

- Open the battery compartment at the bottom of the control panel.
- Introduce the batteries. Pay attention to polarity.
- Close the battery compartment by sliding the cover. Make sure it fits properly.

INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ

Veillez lire les instructions suivantes avec attention avant d'utiliser l'appareil.

- Gardez bien ce manuel pour de futures références ou pour tout nouvel utilisateur.

- Veuillez suivre ces consignes de sécurité très attentivement avant le montage et lors de l'utilisation de la machine. La machine ne sera sûre que si elle est correctement assemblée, entretenue et utilisée. Veuillez à ce que tous les utilisateurs soient informés des précautions mentionnées dans ce manuel.
- Avant de commencer à utiliser la machine, vous devez consulter votre médecin si vous avez des conditions physiques ou de santé défavorables qui peuvent présenter des risques pour votre sécurité ou qui vous empêchent d'utiliser correctement le rameur. Les conseils de votre médecin sont essentiels si vous êtes en traitement médicamenteux pour la tension, la pression artérielle ou le cholestérol.
- Veuillez tenir en compte les indications de votre corps. Un entraînement incorrect ou excessif pourrait être nuisible pour votre santé. Arrêtez de réaliser de l'exercice si vous sentez un des symptômes suivants : douleur, oppression dans la poitrine, battements irréguliers, manque de souffle extrême, vertiges ou nausées. Si n'importe lequel de ces symptômes apparaît, vous devez consulter votre médecin avant de continuer votre programme d'exercices.
- Il est conseillé d'être deux pour l'assembler.
- Faites preuve d'une extrême prudence lorsque vous soulevez ou déplacez le rameur, afin de ne pas vous blesser le dos.
- Ne laissez pas les enfants utiliser et jouer avec la machine. Le rameur a été exclusivement conçu pour les adultes.
- Placez et utilisez le rameur sur une surface solide et plate, avec une couverture protectrice pour les sols et les tapis.
- Assurez-vous que les vis et les écrous soient bien serrés avant d'utiliser le rameur.
- Le niveau de sécurité de votre appareil peut s'assurer

seulement à travers une révision périodique pour contrôler les dommages et les signes d'usure. Il est conseillé de lubrifier les pièces de la machine une fois par an.

- Utilisez le rameur comme décrit dans le présent manuel d'instructions. Si vous trouvez une pièce défectueuse en assemblant ou en essayant le rameur ou si vous entendez un bruit inhabituel pendant son utilisation, arrêtez de l'utiliser. Ne l'utilisez plus jusqu'à ce que le problème ait été résolu. Contactez le Service Après-Vente de Cecotec.
- Ne portez pas de vêtements amples lorsque vous assemblez et utilisez la machine. Ils pourraient se coincer avec certaines de ses parties.
- Portez toujours des chaussures lorsque vous utilisez la machine.
- N'insérez pas d'objets et/ou de parties de votre corps dans les parties mobiles.
- N'utilisez pas le siège pour déplacer la machine. Il s'agit d'une pièce mobile qui peut blesser votre main ou vos doigts.
- Le rameur ne peut être utilisé que par une seule personne à la fois.
- Il a été conçu pour un usage exclusivement domestique.
- La machine est conçue pour un poids maximal de l'utilisateur de 100 Kg/ 220 LB.
- Cet appareil n'est pas adapté aux usages thérapeutiques.
- Il est recommandé de ne pas utiliser cet appareil en extérieur.
- Cecotec n'acceptera aucune responsabilité quant aux dommages et lésions liés à une utilisation inadéquate du produit. Toute utilisation incorrecte ou tout non-respect de ce manuel annulera la garantie du produit et les responsabilités du fabricant.

Instructions pour les piles

- Maintenez les piles hors de portée des enfants et des animaux, si elles sont ingérées, elles pourraient être dangereuses. En cas d'ingestion, veuillez contacter votre médecin immédiatement.
- En cas de fuite du liquide des piles, évitez le contact avec la peau, les yeux et les muqueuses.
- AVERTISSEMENT : en cas de contact avec de l'acide, lavez immédiatement les zones affectées avec de l'eau en abondance et contactez votre médecin le plus rapidement possible.
- Assurez-vous que les contacts des piles dans l'appareil soient propres avant de les insérer. Nettoyez-les si nécessaire.
- Utilisez uniquement le type de pile indiquée dans les spécifications techniques.
- Remplacez toujours les deux piles à la fois et n'utilisez pas de piles de différent type ou capacité.
- Faites attention à la polarité des piles lorsque vous allez les remplacer (+/-).
- Retirez les piles de l'appareil lorsqu'elles sont usées ou lorsque vous n'allez plus utiliser l'appareil pendant longtemps.
- Les piles ne doivent pas être rechargées, jetées au feu ni court-circuitées. N'enlevez pas l'emballage en plastique des piles.
- Si l'écran arrête son fonctionnement, les piles doivent être remplacées.

Comment remplacer les piles

- Ouvrez le compartiment des piles situé au niveau de la partie inférieure du panneau de contrôle.
- Introduisez les piles. Faites attention à leur polarité.

- Fermez le compartiment des piles en faisant glisser le couvercle. Assurez-vous qu'il est bien emboîté.

SICHERHEITSHINWEISE

Lesen Sie die folgenden Hinweise aufmerksam durch, bevor Sie das Produkt verwenden.

- Heben Sie die Bedienungsanleitung für zum Nachschlagen oder für weitere Benutzer gut auf.
- Befolgen Sie diese Sicherheitshinweise vor der Montage und während der Benutzung der Maschine sorgfältig. Die Maschine ist nur dann sicher, wenn sie richtig montiert, gepflegt und benutzt wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung, sicherzustellen, dass alle Benutzer über die in dieser Bedienungsanleitung erwähnten Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
- Konsultieren Sie vor dem Training Ihren Arzt, wenn Sie gesundheitliche oder körperliche Beeinträchtigungen haben, die ein Sicherheitsrisiko darstellen oder die Benutzung des Rudergeräts erschweren könnten. Die Ratschläge Ihres Arztes sind unerlässlich, wenn Sie Medikamente gegen Blutdruck oder Cholesterin einnehmen.
- Berücksichtigen Sie die Warnungen Ihres Körpers. Falsche oder übermäßige Bewegung könnten Ihrer Gesundheit schaden. Beenden Sie das Training, wenn Sie eines der folgenden Symptome verspüren: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, extreme Kurzatmigkeit, Schwindel oder Übelkeit. Wenn bei Ihnen eines dieser Symptome auftritt, sollten Sie Ihren Hausarzt kontaktieren, bevor Sie Ihr Trainingsprogramm fortsetzen.
- Es ist ratsam, dass zwei Personen ihn zusammenbauen.
- Seien Sie beim Anheben oder Bewegen des Rudergeräts

- äußerst vorsichtig, um Ihren Rücken nicht zu verletzen.
- Erlauben Sie Kindern nicht, das Gerät zu benutzen und damit zu spielen. Es ist nur für Erwachsene Personen vorgesehen.
- Stellen Sie das Gerät auf eine ebene, feste Fläche mit einem schützenden Bodenbelag oder Teppichboden und benutzen Sie es.
- Stellen Sie sicher, dass die Schrauben und Muttern fest angezogen sind, bevor Sie das Ruder benutzen.
- Die Sicherheit Ihres Geräts kann nur durch eine regelmäßige Abnutzt-/ Schadenüberprüfung gewährleistet werden. Es ist ratsam, die Maschinenteile einmal im Jahr zu schmieren.
- Benutzen Sie das Rudergerät wie in der Gebrauchsanweisung beschrieben. Wenn Sie beim Zusammenbau oder Testen des Rudergeräts defekte Teile finden oder wenn das Gerät während des Gebrauchs ungewöhnliche Geräusche von sich gibt, stellen Sie den Gebrauch ein. Verwenden Sie es nicht, bis das Problem gelöst ist. Sie können sich an den Cecotec-Kundendienst wenden.
- Tragen Sie beim Zusammenbau und bei der Benutzung des Geräts keine weite Kleidung. Es könnte sich an einigen Teilen verfangen.
- Tragen Sie bei der Benutzung der Maschine immer Schuhwerk.
- Stecken Sie keine Gegenstände und/oder Körperteile in die beweglichen Teile.
- Benutzen Sie den Sitz nicht, um die Maschine zu bewegen. Da es sich um ein bewegliches Teil handelt, kann es Ihre Hand/Finger beschädigen.
- Das Rudergerät kann nur von einer Person gleichzeitig benutzt werden.
- Das Rudergerät ist ausschließlich für den Hausgebrauch bestimmt.
- Die Maschine ist für ein maximales Benutzergewicht von

100 Kg/ 220 LB ausgelegt.

- Dieses Gerät darf nicht für therapeutische Anwendungen verwendet werden.
- Es wird nicht für den Außeneinsatz empfohlen.
- Cecotec übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch unsachgemäße Anwendung entstehen. Der Hersteller übernimmt keine Haftung von der unsachgemäßen Verwendung des Produktes oder Nichteinhaltung dieser Anweisungen.

Anleitungen der Batterien

- Bewahren Sie die Batterien außerhalb der Reichweite von Kindern und Haustieren auf, da ein versehentliches Herunterschlucken des Akkus zur Vergiftung führen kann. Bei Verschlucken sofort einen Arzt aufsuchen.
- Im Fall von Leckage der Batterieflüssigkeit muss man vermeiden, dass sie in Berührung mit der Haut, den Augen und den Schleimhäuten kommt.
- **WARNUNG:** Spülen Sie sie im Fall von Berührung mit der Batterieflüssigkeit umgehend die beeinträchtigten Körperteile mit reichlichem Wasser und kontaktieren Sie so schnell wie möglich mit einem Arzt.
- Vergewissern Sie sich, dass die Kontakte im Gerät sauber sind, bevor Sie sie hineinstecken. Reinigen Sie sie gegebenenfalls.
- Verwenden Sie nur den in den technischen Daten angegebenen Batterietyp.
- Ersetzen Sie immer alle Batterien auf einmal und verwenden Sie keine Batterien unterschiedlicher Typen oder Kapazitäten.
- Passen Sie beim Ersetzen die Polarität der Batterien auf.
- Entnehmen Sie die Batterien aus dem Gerät, wenn sie entladen sind bzw. Sie das Gerät nicht für eine lange Zeit verwenden werden.

- Die Batterie muss niemals aufgeladet, geschält, ins Feuer geworfen oder Kurzschluss gemacht werden.
- Wenn der Bildschirm nicht mehr funktioniert, sollten die Batterien ausgetauscht werden.

Wie man die Batterien wechselt:

- Öffnen Sie das Batteriefach an der Unterseite des Bedienfeldes.
- Legen Sie die Batterien ein. Achten Sie auf die Polarität.
- Schließen Sie das Batteriefach indem Sie den Deckel aufschieben. Stellen Sie sicher, dass er richtig sitzt.

ISTRUZIONI DI SICUREZZA

Leggere le istruzioni d'uso e sicurezza prima di usare il prodotto.

- Conservare questo manuale per consultazioni future o nuovi utenti.
- Seguire attentamente queste istruzioni di sicurezza prima di montare e usare l'attrezzo. La macchina sarà sicura solo se assemblata correttamente, curata e utilizzata correttamente. È sua responsabilità assicurarsi che tutti gli utenti siano informati riguardo le precauzioni di questo manuale.
- Prima di iniziare un programma di allenamento, si consiglia di consultare il medico in caso si soffra una condizione fisica o di salute avversa che possa causare rischi per la sicurezza, o che crei problemi con l'uso del vogatore. I consigli del suo medico sono essenziali se si assumono farmaci per la tensione, la pressione arteriale o il colesterolo.
- Tenga in considerazione le indicazioni del suo corpo. Un esercizio scorretto o eccessivo potrebbe danneggiare la sua salute. Interrompere l'esercizio se in presenza dei seguenti

sintomi: dolore, oppressione sul petto, battiti irregolari, mancanza di fiato estrema o nausea. Se si avverte uno di questi sintomi, contattare il suo medico di famiglia prima di continuare con il suo programma di esercizi.

- È consigliabile il montaggio da parte di due persone.
- Prestare molta attenzione quando si solleva o sposta il vogatore, per non lesionare la schiena.
- Non permettere ai bambini di usare e giocare con la macchina. È progettato unicamente per adulti.
- Posizionare e utilizzare il macchinario su di una superficie piana e solida con un rivestimento protettivo per il pavimento o un tappeto.
- Controllare che tutte le viti e i bulloni siano avvitati correttamente prima di usare il vogatore.
- Il livello di sicurezza della sua macchina solo può essere assicurata tramite una revisione periodica di danni e segni di usura. Si consiglia di lubrificare le parti della macchina una volta all'anno.
- Usare l'attrezzo come indicato in questo manuale di istruzioni. Se qualche pezzo difettoso durante il montaggio o la prova della bicicletta, o se questa emette un rumore inusuale durante l'uso, smettere di usarla. Non usare più finché il problema non sia stato risolto. Contattare il Servizio di Assistenza al Cliente di Cecotec.
- Non indossare abiti larghi durante il montaggio e l'uso dell'attrezzo. Potrebbe impigliarsi in alcune parti di esso.
- Indossare sempre delle calzature quando si usa l'attrezzo.
- Non inserire oggetti e/o parti del corpo nelle parti in movimento.
- Non usare il sellino per spostare l'attrezzo. Poiché è una parte mobile e può danneggiare la mano/le dita.
- Il prodotto solamente può essere usato da una persona alla

volta.

- Progettata esclusivamente per uso domestico.
- La macchina è progettata per un peso massimo consentito di 100Kg/ 220LB.
- Questa macchina non può essere utilizzata a scopi terapeutici.
- Non è consigliabile l'uso in esterni.
- Cecotec non si fa responsabile a danni eventuali o lesioni derivati da un uso inadeguato del prodotto. L'uso non corretto o l'incompimento delle istruzioni di questo manuale non prevede la garanzia del prodotto e le responsabilità del fabbricante.

Istruzioni delle pile

- Mantenere le pile fuori dalla portata dei bambini e animali, potrebbero risultare dannose se ingerite. In caso di ingerire, recarsi immediatamente al medico.
- In caso di fuoriuscita di liquido dalle pile, evitare il contatto con la pelle, gli occhi e le mucose.
- **AVVERTENZA:** in caso di contatto con l'acido, lavare immediatamente e con acqua abbondante le zone interessate e contattare un medico il prima possibile.
- Verificare che i contatti delle pile dentro il dispositivo siano puliti prima di inserirli. Pulire qualora necessario.
- Utilizzare unicamente il tipo di pile indicato nelle specifiche tecniche.
- Cambiare sempre tutte le pile allo stesso tempo e non utilizzare pile di differente tipo o capacità.
- Controllare la polarità quando si sostituiscono le pile (+/-).
- Ritirare le pile dal dispositivo quando scariche o quando l'apparato non venga utilizzato per un periodo prolungato.
- Le pile non devono essere ricaricate, aperte, gettate nel

fuoco né cortocircuitate.

- Se il display smette di funzionare, le pile devono essere sostituite.

Come sostituire le pile

- Aprire lo scomparto delle pile situato nella parte inferiore del pannello di controllo.
- Introdurre le pile. Prestare attenzione alla polarità.
- Chiudere lo scomparto delle pile scorrendo il coperchio. Verificare che venga collocato correttamente.

INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA

Leia as seguintes instruções atentamente antes de usar o produto.

- Guarde este manual para referências futuras ou novos utilizadores.
- Siga atentamente estas instruções de segurança antes de montar e quando usar a máquina. A máquina só será segura se for corretamente montada, cuidada e utilizada corretamente. É da sua responsabilidade assegurar que todos os utilizadores sejam informados sobre as precauções mencionadas neste manual.
- Antes do exercício, deve consultar o seu médico se tiver qualquer condição física ou de saúde adversa que possa constituir um risco para a sua segurança ou dificultar a utilização correcta da sua máquina de remo. O conselho do seu médico é essencial se estiver a tomar medicamentos para a tensão arterial ou para o colesterol.
- Tenha em consideração as indicações do seu corpo. O exercício incorreto ou excessivo pode prejudicar a sua saúde. Pare de fazer exercício se sentir algum dos seguintes

sintomas: dor, opressão no peito, batimento cardíaco irregular, extrema falta de ar, tonturas, ou náuseas. Se sentir algum destes sintomas, deve contactar o seu médico de família antes de continuar o programa de exercícios.

- Aconselha-se duas pessoas a montar a máquina de remo.
- Tenha extremo cuidado ao levantar ou mover a máquina de remo, de modo a não ferir as suas costas.
- Não permita que as crianças usem e brinquem com a máquina. Foi concebida apenas para adultos.
- Coloque e utilize a máquina sobre uma superfície sólida e plana com uma cobertura protetora para o chão ou um tapete.
- Certifique-se de que os parafusos e porcas estão bem apertados antes de utilizar a máquina.
- O nível de segurança do seu equipamento só pode ser assegurado através da inspeção regular por danos ou sinais de desgaste. É aconselhável lubrificar as peças da máquina uma vez por ano.
- Use a máquina de remo como indicado no manual de instruções. Se encontrar quaisquer peças defeituosas ao montar ou ao testar a máquina de remo, ou se esta emitir um ruído invulgar durante a sua utilização, pare de utilizar. Não a utilize até que o problema esteja resolvido. Por favor, contacte o Serviço de Apoio ao Cliente da Cecotec.
- Não use roupa solta ao montar e usar a máquina. Pode ficar presa em partes da máquina.
- Use sempre calçado quando utilizar a máquina.
- Não insira quaisquer objetos e/ou partes do seu corpo nas partes móveis.
- Não utilize o assento para mover a máquina. Como é uma peça em movimento, pode danificar a sua mão/dedos.
- A máquina de remo só pode ser usada por uma pessoa de

cada vez.

- Está concebida exclusivamente para uso doméstico.
- A máquina foi desenhada para um peso máximo do utilizador de 100 kg/ 220 lb.
- Este equipamento não é adequado para fins terapêuticos.
- Não recomendado para utilização no exterior.
- A Cecotec não aceitará nenhuma responsabilidade sobre danos ou lesões que tenham como origem um uso inadequado do produto. Todo uso incorreto ou incumprimento deste manual, anula a garantia do produto e as responsabilidades do fabricante.

Instruções sobre as pilhas

- Mantenha as pilhas e/ou bateria fora do alcance das crianças e animais, podem ser perigosas se forem ingeridas. Em caso de ingestão, procure imediatamente aconselhamento médico.
- Em caso de fuga de líquido das pilhas, evite o seu contacto com a pele, os olhos e nariz.
- Advertência: em caso de contacto com o ácido, lave imediatamente e com água abundante as zonas afetadas e entre em contacto com um médico o mais rápido possível.
- Certifique-se de que os contactos das pilhas dentro do dispositivo estão limpos antes de as inserir. Limpe-os se for necessário.
- Utilize apenas o tipo de pilhas indicado nas especificações técnicas.
- Mude sempre todas as pilhas ao mesmo tempo e não utilize pilhas de diferentes tipos ou capacidades.
- Tenha em conta a polaridade das pilhas antes de as usar (+/-).
- Retire as pilhas do dispositivo quando estiverem

descarregadas ou quando não for usado por longos períodos de tempo.

- As baterias não devem ser recarregadas, alteradas, expostas ao fogo ou curto-circuitadas.
- Se o ecrã deixa de funcionar, as pilhas devem ser substituídas.

Substituir as pilhas

- Abra o compartimento das pilhas, situado na parte inferior do painel de controlo.
- Introduza as pilhas. Preste atenção à polaridade.
- Feche o compartimento das pilhas deslizando a tampa. Certifique-se de que encaixa corretamente.

VEILIGHEIDSVOORSCHRIFTEN

Lees de volgende instructies aandachtig voordat u het product gebruikt.

- Bewaar deze handleiding voor toekomstig(e) gebruik of gebruikers.
- Volg deze veiligheidsinstructies zorgvuldig op voordat u het apparaat monteert en wanneer u het gebruikt. De machine is alleen veilig als deze op de juiste wijze is gemonteerd, onderhouden en voor het juiste doel wordt gebruikt. Het is uw verantwoordelijkheid ervoor te zorgen dat alle gebruikers op de hoogte zijn van de voorzorgsmaatregelen die in deze handleiding worden genoemd.
- Raadpleeg uw arts voordat u gaat trainen als u een ongunstige gezondheidstoestand of lichamelijke aandoening hebt die een veiligheidsrisico kan vormen of het gebruik van de roeimachine kan bemoeilijken. Als u medicijnen neemt tegen bloeddruk, hoge bloeddruk of cholesterol, is het advies van uw arts essentieel.
- Houd rekening met de aanwijzingen van uw lichaam.

Onjuiste of overmatige lichaamsbeweging kan uw gezondheid schaden. Stop met trainen als u een van de volgende symptomen ervaart: pijn, beklemmend gevoel op de borst, onregelmatige hartslag, extreme kortademigheid, duizeligheid of misselijkheid. Als u een van deze symptomen ervaart, moet u contact opnemen met uw arts voordat u het oefenprogramma voortzet.

- Het wordt aanbevolen het apparaat met twee personen te monteren.
- Wees extreem voorzichtig wanneer u het apparaat optilt of verplaatst, om uw rug niet te blesseren.
- Sta niet toe dat kinderen het apparaat gebruiken of ermee spelen. Het is alleen bedoeld voor volwassenen.
- Plaats en gebruik het apparaat op een vlakke, stevige ondergrond met een beschermende vloerbedekking of tapijt.
- Zorg ervoor dat de bouten en moeren goed vastzitten voordat u de machine gebruikt.
- Het veiligheidsniveau van het apparaat kan alleen worden gewaarborgd door regelmatige controles op schade of tekenen van slijtage. Het is raadzaam de machineonderdelen eenmaal per jaar te smeren.
- Gebruik de roeimachine zoals beschreven in de gebruiksaanwijzing. Als u bij het in elkaar zetten of testen van de roeimachine defecte onderdelen aantreft, of als de machine tijdens het gebruik een ongewoon geluid maakt, stop dan met het gebruik. Gebruik het niet meer totdat het probleem is opgelost. Neem contact op met de klantenservice van Cecotec.
- Draag geen losse kleding bij het in elkaar zetten en het gebruik van de machine. Het kan vast komen te zitten op sommige delen ervan.
- Draag altijd schoenen wanneer u de machine gebruikt.

- Steek geen voorwerpen en/of lichaamsdelen in de bewegende delen.
- Gebruik de stoel niet om de machine te verplaatsen. Omdat het een bewegend onderdeel is en uw hand/vingers kan beschadigen.
- De roeimachine kan slechts door één persoon tegelijk worden gebruikt.
- Uitsluitend geschikt voor huishoudelijk gebruik.
- De machine is ontworpen voor een maximaal gebruikersgewicht van 100 kg/ 220 lb.
- Dit apparaat is niet geschikt voor therapeutische doeleinden.
- Niet aanbevolen voor gebruik buitenshuis.
- De fabrikant neemt geen verantwoordelijkheid voor schade of persoonlijk letsel als dit te wijten valt aan verkeerd gebruik van het product. Incorrect gebruik of het niet naleven van de instructies in deze handleiding annuleert de garantie van het product en de verantwoordelijkheid van de fabrikant.

Instructies voor de batterijen

- Bewaar batterijen buiten het bereik van kinderen en dieren. Ze kunnen schadelijk zijn als ze worden ingeslikt. Raadpleeg bij inslikken onmiddellijk een arts.
- In geval van lekkage van vloeistof uit batterijen, vermijd contact met de huid, de ogen en de slijmvliezen.
- **WAARSCHUWING:** in geval van contact met zuur, spoel de getroffen gebieden onmiddellijk en grondig met water en neem zo snel mogelijk contact op met een arts.
- Zorg ervoor dat de batterijcontacten in het apparaat schoon zijn voordat u ze plaatst. Maak ze schoon indien nodig.
- Gebruik alleen het type batterijen dat in de technische specificaties is aangegeven.
- Vervang altijd alle batterijen in één keer en gebruik geen

batterijen van verschillende types of capaciteiten.

- Let op de polariteit bij het vervangen van de batterijen (+/-).
- Verwijder de batterijen uit het apparaat als ze leeg zijn of als het toestel een tijd niet gebruikt gaat worden.
- De batterijen mogen niet worden opgeladen, gestript, in het vuur gegooid of kortgesloten.
- Alleen geschikt voor huishoudelijk gebruik. Als het display niet meer werkt, moeten de batterijen worden vervangen.

Vervangen van de batterijen:

- Open het batterijvak aan de onderkant van het bedieningspaneel.
- Plaats de batterijen. Let op de polariteit.
- Sluit het batterijvak door het klepje te verschuiven. Zorg ervoor dat het goed past.

INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

Przed użyciem produktu należy uważnie przeczytać poniższe instrukcje.

- Zachowaj tę instrukcję do przyszłego użytku lub nowych użytkowników.
- Przed montażem i podczas użytkowania maszyny należy dokładnie przestrzegać tych instrukcji bezpieczeństwa. Maszyna będzie bezpieczna tylko wtedy, gdy będzie prawidłowo zmontowana, pielęgnowana i używana prawidłowo. Twoim obowiązkiem jest upewnienie się, że wszyscy użytkownicy zostali poinformowani o środkach ostrożności wymienionych w niniejszej instrukcji.
- Przed ćwiczeniami skonsultuj się z lekarzem, jeśli masz jakiegokolwiek niekorzystne warunki fizyczne lub zdrowotne, które mogą zagrażać Twojemu bezpieczeństwu lub

utrudniać korzystanie z wioślarza. Porada lekarza jest niezbędna, jeśli zażywasz leki na ciśnienie krwi, ciśnienie krwi lub cholesterol.

- Weź pod uwagę instrukcje swojego ciała. Nieprawidłowe lub nadmierne ćwiczenia mogą szkodzić zdrowiu. Przestań ćwiczyć, jeśli wystąpi którykolwiek z następujących objawów: ból, ucisk w klatce piersiowej, nieregularne bicie serca, skrajna duszność, zawroty głowy lub nudności. Jeśli wystąpi którykolwiek z tych objawów, przed kontynuowaniem programu ćwiczeń należy skontaktować się z lekarzem.
- Zalecany jest montaż między dwiema osobami.
- Zachowaj szczególną ostrożność podczas podnoszenia lub przenoszenia wioślarza, aby uniknąć obrażeń pleców.
- Nie pozwalaj dzieciom używać i bawić się maszyną. Przeznaczony jest wyłącznie dla osób dorosłych.
- Urządzenie należy ustawić i używać na płaskiej, solidnej powierzchni pokrytej ochronną wykładziną podłogową lub dywanem.
- Upewnij się, że nakrętki i śruby są dokręcone przed użyciem wiosła.
- Poziom bezpieczeństwa Twojego sprzętu można zapewnić tylko poprzez okresowe przeglądy pod kątem uszkodzeń lub oznak zużycia. Wskazane jest smarowanie części maszyny raz w roku.
- Używaj wioślarza zgodnie z instrukcją obsługi. Jeśli podczas montażu lub testowania wioślarza znajdziesz jakieś wadliwe części lub jeśli podczas użytkowania wydaje nietypowy dźwięk, przestań go używać. Nie używaj go ponownie, dopóki problem nie zostanie rozwiązany. Skontaktuj się z działem obsługi klienta Cecotec.
- Podczas montażu i użytkowania maszyny nie należy nosić luźnej odzieży. Może zostać złapany dowolnym kawałkiem.

- Zawsze noś obuwie podczas korzystania z urządzenia.
- Nie wprowadzaj żadnych przedmiotów lub części urządzenia w jego ruchomych częściach.
- Nie łap za siedzenie do przemieszczania maszyny, ponieważ jest ono ruchomą częścią i może uszkodzić ręce lub palce.
- Maszyna do wiosłowania może być używana tylko przez jedną osobę na raz.
- Przeznaczony wyłącznie do użytku domowego.
- Maszyna jest zaprojektowana dla maksymalnej wagi użytkownika 100Kg / 220LB.
- To urządzenie nie nadaje się do użytku terapeutycznego.
- Nie jest zalecany do użytku na zewnątrz.
- Cecotec nie ponosi żadnej odpowiedzialności za szkody lub obrażenia wynikające z niewłaściwego użytkowania produktu. Jakiegokolwiek niewłaściwe użycie lub nieprzestrzeganie niniejszej instrukcji powoduje unieważnienie gwarancji na produkt i odpowiedzialności producenta.

Instrukcje dotyczące baterii

- Trzymaj baterie poza zasięgiem dzieci i zwierząt, mogą być szkodliwe w przypadku połknięcia. W przypadku połknięcia niezwłocznie zasięgnij porady lekarza.
- W przypadku wycieku elektrolitu z baterii unikać kontaktu ze skórą, oczami i błonami śluzowymi.
- UWAGA: w przypadku kontaktu z kwasem należy natychmiast przemyć skażone miejsca dużą ilością wody i jak najszybciej skontaktować się z lekarzem.
- Przed włożeniem upewnij się, że styki baterii wewnątrz urządzenia są czyste. W razie potrzeby wyczyść je.
- Używaj tylko baterii typu wskazanego w specyfikacji technicznej.

- Zawsze wymieniaj wszystkie baterie na raz i nie używaj baterii różnych typów lub pojemności.
- Podczas wymiany baterii zwróć uwagę na biegunowość (+/-).
- Wyjmij baterie z urządzenia, gdy są rozładowane lub gdy rower nie będzie używany przez pewien czas.
- Baterii nie wolno ładować, rozbierać, wrzucać do ognia ani zwierać.
- Jeśli wyświetlacz przestane działać, należy wymienit baterie.

Jak vymienit baterie

- Otvórz komorę baterii, znajdującą się w dolnej části panelu
- Wsadź baterie. Zvróć uwagę na biegunowość.
- Zamknij komorę baterii, przesuujác pokrywę. Upewnij się, že pasuje.

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Před použitím přístroje si pozorně přečtete následující bezpečnostní pokyny.

- Uchovejte tento manuál pro pozdější použití nebo pro nové uživatele.
- Před montáží a při používání stroje pečlivě dodržujte tyto bezpečnostní pokyny. Stroj je bezpečný pouze tehdy, je-li správně sestaven, ošetřován a používán. Je vaší odpovědností zajistit, aby byli všichni uživatelé informováni o opatřeních uvedených v této příručce.
- Před cvičením se poraďte se svým lékařem, pokud máte nějaký nepříznivý zdravotní nebo fyzický stav, který by mohl ohrozit bezpečnost nebo ztížit používání veslovacího trenažéru. Pokud užíváte léky na krevní tlak, krevní tlak nebo

cholesterol, je nezbytná rada vašeho lékaře.

- Vezměte v úvahu reakce svého těla. Nesprávné nebo nadměrné cvičení by mohlo poškodit vaše zdraví. Přestaňte cvičit, pokud pocítíte některý z následujících příznaků: bolest, tlak na hrudi, nepravidelný srdeční tep, extrémní dušnost, závratě nebo nevolnost. Pokud se u vás vyskytne některý z těchto příznaků, měli byste před pokračováním ve cvičebním programu kontaktovat svého lékaře.
- Doporučuje se, aby ho sestavovali dva lidé.
- Při zvedání nebo přemísťování veslovacího trenažéru dbejte zvýšené opatrnosti, abyste si neporanili záda.
- Nedovolte dětem, aby přístroj používaly a hrály si s ním. Tento přístroj je určen pouze pro dospělé.
- Stroj umístěte a používejte na rovném, pevném povrchu s ochrannou podlahovou krytinou nebo kobercem.
- Před použitím veslovacího trenažéru se ujistěte, že jsou matice a šrouby utaženy.
- Úroveň bezpečnosti vašeho zařízení lze zajistit pouze pravidelnými kontrolami, zda není poškozeno nebo zda nevykazuje známky opotřebení. Části stroje je vhodné mazat jednou ročně.
- Veslovací trenažér používejte tak, jak je popsáno v návodu k použití. Pokud při sestavování nebo testování veslovacího trenažéru zjistíte nějaké vadné díly nebo pokud během používání vydává neobvyklý hluk, přestaňte jej používat. Dokud problém nevyřešíte, nepoužívejte jej znovu. obraťte se na zákaznický servis společnosti Cecotec.
- Při montáži a používání stroje nenoste volné oblečení. Mohla by se zachytit na některých částech.
- Při práci se strojem vždy noste obuv.
- Do pohyblivých částí nekládejte žádné předměty a/nebo části těla.

- Nepoužívejte sedadlo k pohybu stroje. Je to pohyblivá část, která může poškodit ruku/prsty.
- Veslovací trenažér může používat vždy pouze jedna osoba.
- Určeno výhradně pro domácí použití.
- Stroj je navržen pro maximální hmotnost uživatele 100kg/220liber.
- Toto zařízení není vhodné pro terapeutické použití.
- Nedoporučuje se pro venkovní použití.
- Cecotec nepřijímá žádnou zodpovědnost za škody ani zranění způsobené nesprávným používáním přístroje. Jakékoli nesprávné používání nebo neplnění podmínek stanovených v tomto manuálu ruší záruku a odpovědnost firmy Cecotec.

Instrukce ohledně baterií

- Baterie uchovávejte mimo dosah dětí a zvířat, při požití by mohly být škodlivé. V případě požití okamžitě vyhledejte lékařskou pomoc.
- V případě úniku kapaliny z baterie se vyvarujte kontaktu s pokožkou, očima a sliznicemi.
- **VAROVÁNÍ:** v případě kontaktu s kyselinou okamžitě opláchněte postižená místa velkým množstvím vody a co nejdříve kontaktujte lékaře.
- Před vložením zkontrolujte, zda jsou kontakty baterie uvnitř zařízení čisté. Vyčistěte je, pokud je to nutné.
- Používejte pouze typ baterií uvedený v technických specifikacích.
- Vždy vyměňte všechny baterie a nepoužívejte baterie různých typů nebo kapacit.
- Dávejte pozor na polaritu baterií, když budete baterie vyměňovat (+/-).
- Baterie ze zařízení vyjměte, pokud jsou vybité nebo pokud kolo nebudete delší dobu používat.

- Baterie by neměly být vybité, vyhozené, vhozené do ohně nebo zkratované.
- Pokud displej přestane fungovat, je třeba vyměnit baterie.

Jak vyměnit baterie

- Otevřete přihrádku na baterie ve spodní části ovládacího panelu.
- Vyměňte baterie. Dávejte pozor na polaritu.
- Zavřete přihrádku na baterie posunutím víka. Ujistěte se, že je správně zavřená.

1. PIEZAS Y COMPONENTES

1.	Bastidor Principal	1
2.	Tornillos M8*73	2
3.	Arandela de arco D8x2xφ25xR30.5	2
4.	Tuerca M8	2
5.	Tubo inferior delantero	1
6.	Sillín de deslizamiento	1
7.	Guía de deslizamiento	1
8.	Pasador	4
9.	Placa fija	1
10.	Tornillo M6*20	2
11.	Tornillo hexagonal M10*95	1
12.	Soporte trasero	1
13.	Tuerca de nylon	2
14.	Arandela plana D10x2.0xφ20	5
15.	Protector	1
16.	Tornillo ST4.2*8	4
17.	Rosca m10x25	2
18.	Cable de red	1
19.	Cable del sensor	1
20.	Tornillo hexagonal M10*100	1
21.	Rosca M16x1,5	2
22.	Arandela plana	1
23.	Tapa	1
24.	Reposapiés	2
25.	Tornillo M12x155x16	2
26.	Arandela plana D13x2.0xφ26	4

2. ANTES DE USAR

- Saque el producto de la caja.
- Retire todo el material de embalaje. Guarde la caja original.
- Asegúrese de que todos los componentes están incluidos, y si faltara alguno o no estuvieran en buen estado, contacte con el Servicio de Atención Técnica Oficial de Cecotec inmediatamente.

Contenido completo de la caja:

- Máquina de remo.
- Monitor LCD.
- Herramientas.
- Manual.
- 2 pilas AA

3. MONTAJE

Escaneando el siguiente código QR, podrá visualizar el montaje completo paso a paso del producto.



Paso 1. (Fig. 1)

- Desembale y prepare: tornillos (2), la arandela de arco (3) y la tuerca (4) del tubo inferior delantero (5).
- Apriete el tubo inferior delantero (5) al bastidor principal (1) con el tornillo (2), la arandela de arco (3) y la tuerca (4).

Paso 2. (Fig. 2)

- Coloque el sillín de deslizamiento (6) sobre la guía de deslizamiento (7). Después coloque y apriete el pasador (8) sobre la guía de deslizamiento (7).
- Apriete la placa fija (9) a la guía de deslizamiento (7) con el tornillo (10).

Paso 3. (Fig. 3)

- Atornille el soporte trasero (12) a la guía de deslizamiento (7), usando el tornillo hexagonal (11), la tuerca de nylon (13), y la arandela plana (14).
- Después atornille en el soporte trasero (12) el protector (15) con el tornillo (16) y la rosca (17).

Paso 4. (Fig. 4)

- Enchufe el cable de red (18) al sensor (19).

- Ajuste el riel de deslizamiento (7) al bastidor principal (1). Use para esto el tornillo hexagonal (20), la rosca (17), la rosca (21), la tuerca de nylon (13) y las arandelas planas (22 y 14). En último lugar, ponga la tapa (23).
- Posicione en el bastidor principal (1) los reposapiés (24) con el tornillo (25) y la arandela plana (26).

Paso 5. (Fig. 5)

- Puede plegar la máquina, si lo desea cuando no esté siendo utilizada.
- Primero quite la rosca (21) y la arandela plana (22).
- Pliegue el riel de deslizamiento (7) y el protector (15).
- Fije las roscas (17) y las arandelas planas (22) en el bastidor principal (1) y en el protector (15).

4. FUNCIONAMIENTO

Pantalla LCD

Botones

“MODE”:

- Presione la tecla para introducir valores de ajuste.
- Presione para seleccionar el modo de visualización deseada.
- Mantenga pulsada la tecla 3 segundos para eliminar todas las funciones seleccionadas.

“SET”:

- Presione para establecer las funciones deseadas.
- Mantenga presionada la tecla para establecer los valores de la función deseada rápidamente.

“RESET”:

- Presione para reestablecer los valores.
- Mantenga el botón presionado 3 segundos para reestablecer todos los valores.

Funciones

- “SCAN”. Mantenga pulsado este botón 6 segundos. La pantalla mostrará automáticamente y de forma alternativa (salvo que usted indique lo contrario) entre tiempo, calorías y distancia.
- “STOP”. Señal de pausa. Aparecerá cuando deje de remar.
- “STROKES”. Recuento de los recorridos completos que ha hecho de inicio a final.
- “SPM”. Muestra la frecuencia de remo actual.
- “TIME”. Tiempo de entrenamiento acumulado.

- “TIME/500M”. Tiempo de visualización para una distancia de 500 metros por debajo de la frecuencia actual.
- “DISTANCE”. Distancia acumulada durante la actividad de remo.
- “CALORIES”. Calorías acumuladas desde el inicio de la actividad.
- “P”. PULSO. Esta función no está disponible en este modelo.

Especificaciones

Función	Valor máximo mostrado	Configuración de valores	Valor permanente mientras no se restablezca a 0
STROKES	0 ~ 9999	0 ~ 9999 en 10 pasos	SÍ
SPM	0 ~ 999	No configurable	NO
TIME/500 M	0:00 ~ 99:59	No configurable	NO
TIME	0:00 ~ 99:59	0:00 ~ 99:99 en intervalos de 1 min	SÍ
DISTANCE	0:00 ~ 99:99	0:00 ~ 99:50 en intervalos de 0,5	SÍ
CALORIES	0 ~ 9999	0 ~ 9999 en intervalos de 10	SÍ

Notas:

- La pantalla se encenderá automáticamente cuando empiece a remar. Si deja de remar durante 4 minutos, la máquina se apagará automáticamente.
- Si detecta algún uso anómalo de la pantalla, por favor, extraiga e introduzca de nuevo las pilas o cámbielas.
- La pantalla usa dos pilas AA.
- Debe elegir entre “Distance/ Time/ Calories”. Estos ítems no pueden ser visualizados a la vez. Tenga en cuenta que si fija uno de ellos, y más tarde fija otro de estos ítems, el primero que seleccionó se volverá a poner a “cero”.

Operación

Encendido, pantalla completa en 2 segundos (con 2 pilas AA).
(Fig. 6)

- Acceda al modo de ajuste de la función de remo:
- Pulse MODE para introducir el valor de la función.
- Pulse SET para ajustar el valor deseado.
- Pulse RESET para restablecer el valor a 0.
- SPM y TIME/500 M no pueden ser ajustados.

(Fig. 7)

- Comience a remar en modo SCAN:
 - Aparecerá el signo SCAN.
 - Todas las funciones se muestran en la pantalla en turnos de 6 segundos.
 - El valor de la función cuenta atrás desde el valor objetivo mientras el objetivo está preajustado.
 - Pulse MODE para salir del modo SCAN y seleccionar la función principal de la pantalla.
- (Fig. 8)

Instrucciones para el ejercicio.

- El uso de nuestra máquina de remo tiene varios beneficios: mejorará su forma física, tonificará sus músculos y junto con una dieta baja en calorías, le ayudará a perder peso.
- Tenga en cuenta que un programa exitoso de ejercicios consiste en un calentamiento, ejercicio aeróbico y recuperación.

Fase de calentamiento (Fig. 9)

- Esta fase ayuda a la sangre a fluir por todo el cuerpo. Reducirá el riesgo de tirones o lesiones musculares. Se recomienda hacer estiramientos como se muestra a continuación. Cada estiramiento debe mantenerse al menos 30 segundos; no fuerce sus músculos al estirar, si duele, pare.

Fase de ejercicio (Fig. 10)

- Esta es la fase en la que tendrá que realizar más esfuerzo. Tras una sesión normal, sus músculos serán más flexibles. Entrene a su propio ritmo, pero es muy importante mantener un ritmo constante. El entrenamiento debe ser suficiente para aumentar su pulso hasta la zona marcada en el siguiente gráfico.
- Esta fase debería durar al menos 12 minutos, aunque la mayoría de las personas empiezan con al menos 15-20 minutos.

Fase de recuperación

Esta fase permite que los músculos y el sistema cardiovascular descansen. Está compuesto por una serie de ejercicios de calentamiento, por ejemplo, reducir el ritmo y continuar durante aproximadamente 5 minutos. Los estiramientos deberían ser repetidos; recuerde no forzar sus músculos. Cuando vaya poniéndose en forma, necesitará entrenar más y con mayor intensidad. Es aconsejable entrenar al menos 3 días a la semana y, si es posible, distribuir los entrenamientos de forma regular a lo largo de la semana.

5. LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

Lubrique la guía de deslizamiento (7) una vez al año, mínimo, con un spray lubricante. Elimine el polvo y la suciedad acumulado con un trapo seco o ligeramente humedecido. No exponga la máquina a la luz directa del sol. Compruebe esporádicamente el estado de tuercas y tornillos. Si lo considera necesario, ajústelas de nuevo.

6. ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Referencia: 07089

Producto: Máquina de remo DrumFit Rower 7000 Regatta

Medidas ensamblado: 183x48x48cm

Peso bruto/neto: 30 / 26,5Kg

Longitud de raíl 122 cm.

Volante de inercia de 7 kg.

Peso máximo del usuario: 100 kg.

Fabricado en China | Diseñado en España

7. RECICLAJE DE APARATOS ELÉCTRICOS Y ELECTRÓNICOS



La directiva europea 2012/19/UE y 2006/66/CE sobre Residuos de Aparatos Eléctricos y Electrónicos (RAEE) especifica que los aparatos eléctricos y electrónicos no deben ser reciclados con el resto de los desperdicios municipales. Dichos aparatos eléctricos y electrónicos han de ser desechados de forma separada, para optimizar la recuperación y reciclaje de materiales y, de esta manera, reducir el impacto que puedan tener en la salud humana y el medioambiente.

El símbolo del contenedor tachado le recuerda su obligación de desechar este producto de forma correcta.

Para obtener información detallada acerca de la forma más adecuada de desechar sus aparatos eléctricos y electrónicos y/o las correspondientes baterías, el consumidor deberá contactar con las autoridades locales.

La máquina de remo, los accesorios, embalajes y restos generados durante el proceso de trabajo deben reciclarse de forma respetuosa con el medio ambiente.

8. GARANTÍA Y SAT

Este producto tiene una garantía de 2 años desde la fecha de compra, siempre y cuando se conserve y envíe la factura de compra, el producto esté en perfecto estado físico y se le dé un uso adecuado tal y como se indica en este manual de instrucciones.

La garantía no cubrirá:

- Si el producto ha sido usado fuera de su capacidad o utilidad, maltratado, golpeado, expuesto a la humedad, sumergido en algún líquido o sustancia corrosiva, así como cualquier otra falta atribuible al consumidor.
- Si el producto ha sido desarmado, modificado o reparado por personas no autorizadas por el SAT oficial de Cecotec.
- Si la incidencia ha sido originada por el desgaste normal de las piezas debido al uso.

El servicio de garantía cubre todos los defectos de fabricación durante 2 años en base a la legislación vigente, excepto piezas consumibles. En caso de mal uso por parte del usuario el servicio de garantía no se hará responsable de la reparación.

Si en alguna ocasión detecta una incidencia con el producto o tiene alguna consulta, póngase en contacto con el Servicio de Asistencia Técnica oficial de Cecotec a través del número de teléfono +34 96 321 07 28.

9. COPYRIGHT

Los derechos de propiedad intelectual sobre los textos, diseños, fotografías e ilustraciones de este manual pertenecen a CECOTEC INNOVACIONES, S.L. Quedan reservados todos los derechos. El contenido de esta publicación no podrá, ni en parte ni en su totalidad, reproducirse, almacenarse en un sistema de recuperación, transmitirse o distribuirse por ningún medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación o similar) sin la previa autorización de CECOTEC INNOVACIONES, S.L.

1. PARTS AND COMPONENTS

1.	Main frame	1
2.	Screws M8*73	2
3.	Arc washer D8×2×φ25×R30.5	2
4.	M8 nut	2
5.	Front lower tube	1
6.	Sliding seat	1
7.	Sliding rail	1
8.	End cap	4
9.	Fixed plate	1
10.	M6*20 screws	2
11.	M10*95 hex screws	1
12.	Rear bracket	1
13.	Nylon nut	2
14.	Flat washer D10×2.0×φ20	5
15.	Cover	1
16.	ST4.2*8 screw	4
17.	m10x25 thread	2
18.	Mains cable	1
19.	Sensor cable	1
20.	M10*100 hex screws	1
21.	M16×1.5 thread	2
22.	Flat washer	1
23.	Cover	1
24.	Pedals	2
25.	M12×155×16 screw	2
26.	Flat washer D13×2.0×φ26	4

2. BEFORE USE

- Take the product out of the box.
- Remove all packaging material. Save the original box.
- Make sure all parts and components are included and in good conditions. If any visible signs of damage are observed, contact the Technical Support Service immediately.

Complete content of the box:

- Rowing machine.
- LCD monitor.
- Tools.
- Manual.
- Batteries 2 x AA

3. ASSEMBLY

Scanning the following QR code, you can view the complete assembly, step by step of the product.



Step 1. (Fig. 1)

- Unpack and prepare: screws (2), arc washer (3) and the nut (4) of the front lower tube (5).
- Tighten the front lower tube (5) to the main frame (1) with the screw (2), the arc washer (3) and the nut (4).

Step 2. (Fig. 2)

- Place the sliding seat (6) on the sliding rail (7). Next, place and tighten the end caps (8) on the sliding rail (7).
- Tighten the fixed plate (9) to the sliding rail (7) with a screw (10).

Step 3. (Fig. 3)

- Screw the rear bracket (12) to the sliding rail (7) using the hex screw (11), the nylon nut (13) and the flat washer (8).
- Next, screw in the rear bracket (29) the cover (15) with the screw (16) and the thread (17).

Step 4. (Fig. 4)

- Plug the mains cable (18) to the sensor (19).

- Fit the sliding rail (7) to the main frame (1). To do so, use the hex screw (20), the thread (17), the thread (21), the nylon nut (13) and the flat washers (22 and 14). Finally, put the cover on (23).
- Place in the main frame (1) the pedals (24) with the screw (12) and the flat washer (26).

Step 5. (Fig. 5)

- You can fold the machine if you want when it is not being used.
- First, remove the thread (21) and the flat washer (22).
- Fold the sliding rail (7) and the cover (15).
- Tighten the threads (17), the flat washers (22) to the main frame (1) and the cover (15).

4. OPERATION

LCD display

Buttons

"MODE":

- Press the button to enter the setting values.
- Press it to the desired display mode.
- Hold down the button for 3 seconds to remove every desired function.

"SET":

- Press to set the desired functions.
- Hold down the button to quickly set the desired function values.

"RESET":

- Press to reset the values.
- Hold down for 3 seconds to reset every value.

Functions

- "SCAN": Hold down this button for 6 seconds. The display will automatically and alternately show (unless you set it otherwise) time, calories and distance.
- "STOP": Pause signal. It will appear whenever you stop rowing.
- "STROKES": A count of the number of complete rows you have made from start to finish.
- "SPM": Shows the current rowing frequency.
- "TIME": Cumulative training time.
- "TIME/500M": Display time for a distance of 500 metres below the current frequency.
- "DISTANCE": Cumulative distance during the rowing activity.

- "CALORIES". Cumulative calories from the activity start.
- "P". HEAR RATE. This function is not available in this model.

Specifications

Function	Maximum value displayed	Value setting	Permanent value until reset to 0
STROKES	0 ~ 9999	0 ~ 9999 in 10 steps	YES
SPM	0 ~ 999	Not adjustable	NO
TIME/500 M	0:00 ~ 99:59	Not adjustable	NO
TIME	0:00 ~ 99:59	0:00 ~ 99:99 in 1 min intervals	YES
DISTANCE	0:00 ~ 99:99	0:00 ~ 99:50 in 0.5 intervals	YES
CALORIES	0 ~ 9999	0 ~ 9999 in 10 intervals	YES

Notes:

- The display will automatically turn on when you start rowing. If you stop rowing for 4 minutes, the machine will automatically turn off.
- If you detect any abnormal use of the display, please remove and reinsert the batteries or replace them.
- The display needs two AA batteries.
- You must choose "Distance/Time/Calories". You cannot view all these items at once. Remember that if you fix one of them, and later fix another of these items, the first item will be reset to "zero".

Operation

On, full display in 2 seconds (with 2 AA batteries).
(Fig. 6)

- Enter the setting mode on the rowing function:
- Press MODE to enter the function value.
- Press SET to set the desired value.
- Press RESET to reset the value to 0.
- SPM and TIME/500 M cannot be set.

(Fig. 7)

- Start rowing in the SCAN mode:
- The SCAN sign will turn on.
- Every function is shown in the display in 6-second intervals.

- The function value counts down from the goal value while the goal is preset.
- Press MODE to exit the SCAN mode and choose the main function on the display. (Fig. 8)

Exercising instructions

- Using this rowing machine will provide you with several benefits: it will improve your physical fitness, tone up your muscles, and, together with a calorie-controlled diet, it will help you lose weight.
- Remember that a successful exercise programme consists of a warm up, aerobic exercise and recovery.

Warm up phase (Fig. 9)

- This stage helps get blood flowing around the body. It will reduce the risk of cramp and muscle injury. It is recommended to stretch as shown below. Each stretch should be held for approximately 30 seconds; do not force or jerk your muscles into a stretch, if it hurts, stop.

Exercise phase (Fig. 10)

- This is the stage where you have to put effort into. After a regular session, your muscles will be more flexible. Work out at your own pace, but it is very important to maintain a steady pace. The workout should be enough so as to raise your heartbeat into the target zone shown in the graphic.
- This stage should last for at least 12 minutes, although most people start with at least 15-20 minutes.

Recovery phase

This stage lets your muscles and cardio-vascular system rest. It consists of a series of warm up exercises, e.g. reduce your tempo, continue for approximately 5 minutes. You should now repeat the stretching exercises; remember not to force or jerk your muscles. As you get fitter, you might need to train longer and harder. It is advisable to train at least three times a week, and, if possible, space your workouts evenly throughout the week.

5. CLEANING AND MAINTENANCE

Lubricate the sliding rail (7) once every year, at least, with a lubricant spray.

Remove dust and dirt with a dry or slightly damp cloth.

Do not expose the machine to direct sunlight.

Regularly check the nuts and screws condition. If necessary, assemble them again.

6. TECHNICAL SPECIFICATIONS

Reference: 07089

Product: DrumFit Rower 7000 Regatta rowing machine

Assembled dimensions: 183x48x48cm

Gross/net weight: 30 / 26.5 kg

Rail length: 122 cm.

7-kg flywheel.

Maximum user weight: 100 kg.

Made in China | Designed in Spain

7. DISPOSAL OF OLD ELECTRICAL APPLIANCES



The European directive 2012/19/EU and 2006/66/CE on Waste Electrical and Electronic Equipment (WEEE) specifies that old household electrical appliances must not be disposed of with the normal unsorted municipal waste. Old appliances must be collected separately, in order to optimise the recovery and recycling of the materials they contain and reduce the impact on human health and the environment.

The crossed out "wheeled bin" symbol on the product reminds you of your obligation to dispose of the appliance correctly.

Consumers must contact their local authorities or retailer for information concerning the correct disposal of old appliances and/or their batteries.

The rowing machine, accessories, packaging and waste generated during the working process must be recycled in an environmentally friendly manner.

8. TECHNICAL SUPPORT AND WARRANTY

This product is under warranty for 2 years from the date of purchase, as long as the proof of purchase is submitted, the product is in perfect physical condition, and it has been given proper use, as explained in this instruction manual.

The warranty will not cover the following situations:

The product has been used for purposes other than those intended for it, misused, beaten, exposed to moisture, immersed in liquid or corrosive substances, as well as any other fault attributable to the customer.

The product has been disassembled, modified, or repaired by persons, not authorised by the Cecotec official Technical Support Service.

Faults deriving from the normal wear and tear of its parts, due to use.

The warranty service covers every manufacturing defect of your appliance for 2 years, based on current legislation, except consumable parts. In the event of misuse, the warranty will not apply.

If at any moment you detect any problem with your product or have any doubt, do not hesitate to contact Cecotec official Technical Support Service at +34 963 210 728.

9. COPYRIGHT

The intellectual property rights over the texts, designs, photographs and illustrations in this manual belong to CECOTEC INNOVACIONES, S.L. All rights reserved. The contents of this publication may not, in whole or in part, be reproduced, stored in a retrieval system, transmitted or distributed by any means (electronic, mechanical, photocopying, recording or similar) without the prior authorization of CECOTEC INNOVACIONES, S.L.

1. PIÈCES ET COMPOSANTS

1.	Châssis principal	1
2.	Vis M8*73	2
3.	Rondelle courbée D8x2xφ25xR30.5	2
4.	Écrou M8	2
5.	Tube inférieur avant	1
6.	Selle coulissante	1
7.	Rail	1
8.	Goupille	4
9.	Plaque fixe	1
10.	Vis M6*20	2
11.	Vis hexagonale M10*95	1
12.	Support arrière	1
13.	Écrou en nylon	2
14.	Rondelle plate D10x2.0xφ20	5
15.	Protecteur	1
16.	Vis ST4.2*8	4
17.	Écrou m10x25	2
18.	Câble réseau	1
19.	Câble du capteur	1
20.	Vis hexagonale M10*100	1
21.	Écrou M16x1,5	2
22.	Rondelle plate	1
23.	Capuchon	1
24.	Repose-pieds	2
25.	Vis M12x155x16	2
26.	Rondelle plate D13x2.0xφ26	4

2. AVANT UTILISATION

- Sortez l'appareil de sa boîte.
- Retirez tout le matériel qui compose l'emballage. Conservez la boîte d'origine.
- Assurez-vous que tous les composants sont bien présents. S'il en manque un ou s'ils ne sont pas en bon état, veuillez contacter le Service Après-Vente Officiel de Cecotec immédiatement.

Contenu complet de la boîte

- Rameur
- Écran LCD
- Outils
- Manuel d'instructions
- 2 piles AA

3. MONTAGE

Scannez le code QR suivant pour visualiser l'assemblage complet du produit, étape par étape.



Étape 1. (Fig. 1)

- Déballez et préparez : les vis (2), la rondelle courbée (3) et l'écrou (4) du tube inférieur avant (5).
- Serrez le tube inférieur avant (5) sur le châssis principal (1) avec la vis (2), la rondelle courbée (3) et l'écrou (4).

Étape 2. (Fig. 2)

- Placez la selle coulissante (6) sur le rail (7). Placez et serrez ensuite la goupille (8) sur le rail (7).
- Serrez la plaque fixe (9) sur le rail (7) avec la vis (10).

Étape 3. (Img. 3)

- Vissez le support arrière (12) au rail (7), en utilisant la vis hexagonale (11), l'écrou en nylon (13) et la rondelle plate (14).
- Vissez ensuite le protecteur (15) avec la vis (16) et l'écrou (17) sur le support arrière (12).

Étape 4. (Img. 4)

- Connectez le câble réseau (18) au capteur (19).
- Montez le rail (7) sur le châssis principal (1). Utilisez la vis hexagonale (20), l'écrou (17),

l'écrou (21), l'écrou en nylon (13) et les rondelles plates (22 et 14). Pour finir, montez le capuchon (23).

- Positionnez les repose-pieds (24) sur le châssis principal (1) avec la vis (25) et la rondelle plate (26).

Étape 5. (Img. 5)

- Vous pouvez plier la machine, si vous le souhaitez, lorsqu'elle n'est pas utilisée.
- Retirez d'abord l'écrou (21) et la rondelle plate (22).
- Pliez le rail (7) et le protecteur (15).
- Fixez les écrous (17) et les rondelles plates (22) sur le châssis principal (1) et sur le protecteur (15).

4. FONCTIONNEMENT

Écran LCD

Boutons

« MODE » :

- Appuyez sur ce bouton pour entrer les valeurs de réglage.
- Appuyez pour sélectionner le mode d'affichage souhaité.
- Appuyez sur ce bouton et maintenez-le appuyé pendant 3 secondes pour supprimer toutes les fonctions sélectionnées.

« SET » :

- Appuyez sur ce bouton pour régler les fonctions souhaitées.
- Appuyez sur ce bouton et maintenez-le appuyé pour régler rapidement les valeurs de la fonction souhaitée.

« RESET » :

- Appuyez sur ce bouton pour réinitialiser les valeurs.
- Appuyez sur ce bouton pendant 3 secondes pour réinitialiser toutes les valeurs.

Fonctions

- « SCAN ». Maintenez appuyé ce bouton pendant 6 secondes. L'écran affiche automatiquement et alternativement (sauf indication contraire de l'utilisateur) le temps, les calories et la distance.
- « STOP ». Signal de pause. Il apparaîtra lorsque vous arrêterez de ramer.
- « STROKES ». Affiche un décompte du nombre de trajets complets que vous avez effectués du début à la fin.

- « SPM ». Affiche la fréquence d'aviron actuelle.
- « TIME ». Temps d'entraînement accumulé.
- « TIME/500 ». Affichage du temps pour une distance de 500 mètres sous la fréquence actuelle.
- « DISTANCE ». Distance accumulée pendant l'activité.
- « CALORIES ». Calories accumulées depuis le début de l'activité.
- « P ». POULS. Cette fonction n'est pas disponible avec ce modèle.

Spécifications

Fonction	Valeur maximale affichée	Réglage des valeurs	Valeur permanente jusqu'à ce qu'elle soit remise à 0
STROKES	0 ~ 9999	0 ~ 9999 en 10 pas	Oui
SPM	0 ~ 999	Non configurable	NON
TIME/500 M	0:00 ~ 99:59	Non configurable	NON
TIME	0:00 ~ 99:59	0:00 ~ 99:99 par intervalles d'1 min	Oui
DISTANCE	0:00 ~ 99:99	0:00 ~ 99:50 par intervalles de 0,5	Oui
CALORIES	0 ~ 9999	0 ~ 9999 par intervalles de 10	Oui

Notes :

- L'écran s'allumera automatiquement lorsque vous commencez à ramer. Si vous arrêtez de ramer pendant 4 minutes, la machine s'éteindra automatiquement.
- Si vous détectez une activité anormale de l'écran, veuillez retirer et réinsérer les piles ou les remplacer.
- L'écran fonctionne avec deux piles AA.
- Vous devez choisir entre « Distance/ Time/ Calories ». Ces fonctions ne peuvent pas être affichées en même temps. Notez que si vous définissez l'une d'entre elles, et que vous définissez ensuite une autre de ces fonctions, la première que vous avez sélectionnée sera remise à « zéro ».

Procédure

Affichage complet de l'écran en 2 secondes (avec 2 piles AA).
(Img. 6)

- Entrez dans le mode de réglage de la fonction d'aviron :
- Appuyez sur MODE pour introduire la valeur de la fonction.
- Appuyez sur SET pour ajuster la valeur souhaitée.
- Appuyez sur RESET pour remettre la valeur à 0.

- SPM et TIME/500 M ne peuvent pas être réglés. (Img. 7)

- Commencez à ramer avec le mode SCAN :
 - Le signe SCAN apparaît.
 - Toutes les fonctions sont affichées sur l'écran par incréments de 6 secondes.
 - La valeur de la fonction fait un compte à rebours à partir de la valeur cible pendant que la cible est pré-réglée.
 - Appuyez sur MODE pour quitter le mode SCAN et sélectionner la fonction principale de l'écran.
- (Img. 8)

Instructions concernant l'exercice

- L'utilisation de ce rameur améliorera votre forme physique, tonifiera vos muscles et, complété par un régime faible en calories, vous aidera à perdre du poids.
- Prenez en compte qu'un programme d'exercice réussi comprend un échauffement, des exercices aérobiques et une récupération.

Phase d'échauffement (Img. 9)

- Cette phase aide le sang à couler correctement dans tout le corps. Cette phase permet aussi de réduire le risque de crampes ou de lésions musculaires. Il est recommandé de faire des exercices d'étirement comme indiqué ci-dessous. Chaque étirement doit durer au moins 30 secondes ; ne forcez pas sur vos muscles en étirant. Si vous avez mal, arrêtez.

Phase d'exercice (Img. 10)

- C'est la phase durant laquelle vous devrez réaliser le plus d'efforts. Après une session normale, vos muscles seront plus flexibles. Entraînez-vous selon votre propre rythme, mais il est très important de maintenir un rythme constant. L'entraînement doit être suffisant pour augmenter votre pouls jusqu'à la zone marquée dans le graphique suivant.
- Cette phase devrait durer au moins 12 minutes, bien que la plupart des personnes commencent après au moins 15-20 minutes.

Phase de récupération

Cette phase permet aux muscles et au système cardiovasculaire de se reposer. Cette phase est composée par une série d'exercices d'échauffement, par exemple, réduire le rythme cardiaque et continuer pendant environ 5 minutes. Les étirements doivent être répétés, rappelez-vous de ne pas forcer sur vos muscles. Lorsque vous êtes de plus en plus en forme, vous aurez besoin d'entraîner plus longtemps et avec plus d'intensité. Il est conseillé de s'entraîner au moins 3 jours par semaine et, si possible, d'exercer vos entraînements de manière régulière tout au long de la semaine.

5. NETTOYAGE ET ENTRETIEN

- Lubrifiez le rail (7) au moins une fois par an avec un lubrifiant en spray.
- Enlevez la poussière et la saleté accumulées avec un chiffon sec ou légèrement humide. N'exposez pas la machine à la lumière directe du soleil.
- Vérifiez de temps en temps l'état des écrous et des vis. Si nécessaire, ajustez-les à nouveau.

6. SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES

Référence : 07089

Produit : Rameur DrumFit Rower 7000 Regatta

Dimensions produit assemblé : 183 x 48 x 48 cm

Poids brut/net : 30 / 26,5Kg

Longueur du rail : 122 cm.

Volant d'inertie de 7 kg.

Poids maximum de l'utilisateur : 100 kg.

Fabriqué en Chine | Conçu en Espagne

7. RECYCLAGE DES ÉQUIPEMENTS ÉLECTRIQUES ET ÉLECTRONIQUES



La directive européenne 2012/19/UE et 2006/66/CE relative aux Déchets d'Équipements Électriques et Électroniques (DEEE) spécifie que les appareils électriques et électroniques ne doivent pas être recyclés avec le reste des déchets municipaux. Ces appareils électriques et électroniques doivent être jetés séparément, afin d'optimiser la récupération et le recyclage des matériaux et, de cette manière, réduire l'impact qu'ils peuvent avoir sur la santé et sur l'environnement.

Le symbole de la poubelle rayée vous rappelle l'obligation de vous défaire de ce produit correctement.

Pour obtenir des informations détaillées sur la manière la plus adéquate de vous défaire de vos appareils électriques et électroniques et/ou des batteries correspondantes, vous devez contacter les autorités locales.

Le rameur, les accessoires, les emballages et les déchets générés pendant le processus de travail doivent être recyclés dans le respect de l'environnement.

8. GARANTIE ET SAV

Ce produit possède une garantie de 2 ans à partir de la date d'achat, à condition de toujours présenter la facture d'achat, que le produit soit en parfait état, et ait été utilisé correctement

comme indiqué dans ce manuel d'instructions.

La garantie ne couvre pas :

- un produit qui ait été utilisé en-dehors de ses capacités ou usages normaux, ayant subi des coups, ayant été abîmé, exposé à l'humidité, submergé dans un liquide ou une substance corrosive, ainsi que tous les incidents dont la faute serait imputable au consommateur ;
- un produit qui ait été démonté, modifié ou réparé par des personnes non autorisées par le Service Après-Vente Officiel de Cecotec ;
- lorsque le problème a été provoqué par l'usure normale des composants dû à l'utilisation.

Le service de garantie couvre tous les défauts de fabrication pendant 2 ans selon la législation en vigueur, à l'exception des pièces consommables. Dans le cas d'une mauvaise utilisation de la part de l'utilisateur, le service de garantie ne se fera pas responsable de la réparation.

Si vous détectez un incident ou un problème avec le produit, ou vous avez des doutes concernant le produit, veuillez contacter le Service Après-Vente Officiel de Cecotec au +34 9 63 21 07 28.

9. COPYRIGHT

Les droits de propriété intellectuelle des textes, conceptions, photographies et illustrations de ce manuel appartiennent à CECOTEC INNOVACIONES, S.L. Tous droits réservés. Le contenu de cette publication ne peut être, en totalité ou en partie, reproduit, stocké dans un système de récupération de données, transmis ou distribué par quelque moyen que ce soit (électronique, mécanique, photocopie, enregistrement ou similaire) sans l'autorisation préalable de CECOTEC INNOVACIONES, S.L.

1. TEILE UND KOMPONENTEN

1.	Hauptrahmen	1
2.	M8*73 Schrauben	2
3.	Unterlegscheibe D8×2×φ25×R30.5	2
4.	Schraubenmutter M8	2
5.	Vorderes Unterrohr	1
6.	Sattel	1
7.	Schiene	1
8.	Bolzen	4
9.	Feste Platte	1
10.	M6*20 Schraube	2
11.	Sechskantschraube M10*95	1
12.	Hintere Halterung	1
13.	Nylonmutter	2
14.	D10×2,0×φ20 Unterlegscheibe	5
15.	Beschützer	1
16.	ST4.2*8 Schraube	4
17.	m10x25 Gewinde	2
18.	Netzkabel	1
19.	Kabel des Sensors	1
20.	Sechskantschraube M10*100	1
21.	M16×1,5 Gewinde	2
22.	Unterlegscheibe	1
23.	Abdeckung	1
24.	Fußstütze	2
25.	M12×155×16 Schraube	2
26.	Unterlegscheibe D13×2.0×φ26	4

2. VOR DEM GEBRAUCH

- Nehmen Sie das Gerät aus der Verpackung.
- Entfernen Sie alle Verpackungsmaterialien. Bewahren Sie die originelle Verpackung auf.
- Vergewissern Sie sich, dass die Lieferung vollständig und unbeschädigt ist und, wenn Komponenten fehlen oder sich nicht in einem guten Zustand befinden, kontaktieren Sie umgehend den technischen Kundendienst von Cecotec.

Vollständiger Inhalt der box:

- Rudergerät
- LCD-Display
- Werkzeuge
- Bedienungsanleitung
- 2 AA-Batterien

3. MONTAGE

Scannen Sie den nachstehenden QR-Code, um die vollständige Schritt-für-Schritt-Montage des Produkts anzuzeigen.



Schritt 1. (Abb.1)

- Auspacken und vorbereiten: Schrauben (2), Unterlegscheibe (3) und Mutter (4) des vorderen unteren Rohrs (5).
- Befestigen Sie das vordere untere Rohr (5) mit der Schraube (2), der Unterlegscheibe (3) und der Mutter (4) am Hauptrahmen (1).

Schritt 2. (Abb.2)

- Setzen Sie den Sattel (6) auf die Schiene (7). Setzen Sie dann den Bolzen (8) auf die Schiene (7) und ziehen Sie ihn fest.
- Befestigen Sie die feste Platte (9) mit der Schraube (10) an der Schiene (7).

Schritt 3. (Abb.3)

- Schrauben Sie die hintere Halterung (12) mit der Sechskantschraube (11), der Nylonmutter (13) und der Unterlegscheibe (14) an die Schiene (7).
- Schrauben Sie dann den Beschützer (15) mit der Schraube (16) und dem Gewinde (17) auf die hintere Halterung (12).

Schritt 4. (Abb.4)

- Schließen Sie das Netzkabel (18) an den Sensor (19) an.
- Befestigen Sie die Schiene (7) am Hauptrahmen (1). Verwenden Sie die Sechskantschraube (20), das Gewinde (17), das Gewinde (21), die Nylonmutter (13) und die Unterlegscheiben (22 und 14). Zum Schluss wird die Abdeckung (23) angebracht.
- Positionieren Sie die Fußstützen (24) mit der Schraube (25) und der Unterlegscheibe (26) auf dem Hauptrahmen (1).

Schritt 5. (Abb.5)

- Wenn Sie möchten, können Sie das Gerät zusammenklappen, wenn es nicht in Gebrauch ist.
- Entfernen Sie zunächst das Gewinde (21) und die Unterlegscheibe (22).
- Klappen Sie die Schiene (7) und den Beschützer (15) zusammen.
- Befestigen Sie die Gewinde (17) und Unterlegscheiben (22) am Hauptrahmen (1) und am Beschützer (15).

4. BEDIENUNG

LCD-Bildschirm

Tasten

„MODE“:

- Drücken Sie die Taste, um Einstellwerte einzugeben.
- Drücken Sie, um den gewünschten Anzeigemodus auszuwählen.
- Drücken Sie die Taste und halten Sie sie 3 Sekunden lang gedrückt, um alle ausgewählten Funktionen zu löschen.

„SET“:

- Drücken Sie, um die gewünschten Funktionen einzustellen.
- Halten Sie die Taste gedrückt, um die gewünschten Funktionswerte schnell einzustellen.

„RESET“:

- Drücken Sie, um die Werte zurückzusetzen.
- Drücken und halten Sie 3 Sekunden lang, um alle Werte zurückzusetzen.

Funktionen

- „SCAN“: Drücken Sie diese Taste und halten Sie sie 6 Sekunden lang gedrückt. Auf dem Display werden automatisch und abwechselnd (sofern Sie nichts anderes angeben) Zeit, Kalorien und Entfernung angezeigt.

- „STOP“. Pausensignal. Sie erscheint, wenn Sie aufhören zu paddeln.
- „STROKES“. Eine Zählung der Anzahl der vollständigen Fahrten, die Sie vom Start bis zum Ziel gemacht haben.
- „SPM“. Zeigt die aktuelle Ruderfrequenz an.
- „TIME“. Kumulative Trainingszeit.
- „TIME/500M“. Anzeige der Zeit für eine Entfernung von 500 Metern unterhalb der aktuellen Frequenz.
- „DISTANCE“. Während der Ruderaktivität zurückgelegte Strecke.
- „CALORIES“. Seit Beginn der Aktivität angesammelte Kalorien.
- „P“. PULS. Diese Funktion ist bei diesem Modell nicht verfügbar.

Spezifikationen

FUNKTION	Maximal angezeigter Wert	Werte einstellen	Permanenter Wert bis zum Zurücksetzen auf 0
STROKES	0 ~ 9999	0 ~ 9999 in 10 Schritten	JA
SPM	0 ~ 999	Nicht konfigurierbar	Nein
ZEIT/500 M	0:00 ~ 99:59	Nicht konfigurierbar	Nein
TIME	0:00 ~ 99:59	0:00 ~ 99:99 in 1-Minuten-Intervallen	JA
DISTANCE	0:00 ~ 99:99	0:00 ~ 99:50 in Intervallen von 0,5	JA
CALORIES	0 ~ 9999	0 ~ 9999 in Intervallen von 10	JA

Hinweis

- Das Display schaltet sich automatisch ein, wenn Sie mit dem Paddeln beginnen. Wenn Sie 4 Minuten lang nicht paddeln, schaltet sich das Gerät automatisch ab.
- Wenn Sie eine abnormale Nutzung des Displays feststellen, entfernen Sie bitte die Batterien und setzen Sie sie erneut ein oder ersetzen Sie sie.
- Das Display wird mit zwei AA-Batterien betrieben.
- Sie müssen zwischen „Distance/Time/Calories“ wählen. Diese Funktionen können nicht gleichzeitig angezeigt werden. Beachten Sie, dass, wenn Sie eine dieser Funktionen einstellen und später eine andere einstellen, die zuerst gewählte Funktion auf „Null“ zurückgesetzt wird.

Vorgang

Der volle Bildschirm wird in 2 Sekunden angezeigt (mit 2 AA-Batterien). (Abb.6)

- Rufen Sie den Einstellmodus für die Ruderfunktion auf.
- Drücken Sie MODE, um den Funktionswert einzugeben.
- Drücken Sie SET, um den gewünschten Wert einzustellen.
- Drücken Sie RESET, um den Wert auf 0 zurückzusetzen.
- SPM und TIME/500 M können nicht eingestellt werden.

(Abb.2)

- Starten Sie das Rudern im SCAN-Modus:
- Das Zeichen SCAN erscheint.
- Alle Funktionen werden auf dem Display in 6-Sekunden-Schritten angezeigt.
- Der Wert der Funktion zählt vom Zielwert abwärts, während der Zielwert voreingestellt ist.
- Drücken Sie MODE, um den SCAN-Modus zu verlassen und die Hauptanzeigefunktion zu wählen.

(Abb.2)

Trainingsanweisungen

- Die Benutzung des Rudergeräts hat mehrere Vorteile: Es verbessert Ihre Fitness, strafft Ihre Muskeln und hilft Ihnen, zusammen mit einer kalorienarmen Ernährung Gewicht zu verlieren.
- Denken Siedaran, dass ein erfolgreiches Trainingsprogramm aus einem Aufwärmprogramm, einer aeroben Übung und einer Erholung besteht.

Aufwärmphase (Abb. 9)

Diese Phase fördert die Durchblutung des gesamten Körpers. Sie verringert das Risiko von Muskelzerrungen oder Verletzungen. Es wird empfohlen, sich wie unten dargestellt zu strecken. Jede Dehnung sollte mindestens 30 Sekunden lang gehalten werden; zwingen Sie Ihre Muskeln beim Dehnen nicht, wenn es wehtut, hören Sie auf.

Trainingsphase (Abb. 10)

- Dies ist die Phase, in der Sie sich am meisten anstrengen müssen. Nach einer normalen Sitzung werden Ihre Muskeln flexibler sein. Trainieren Sie in Ihrem eigenen Tempo, aber es ist sehr wichtig, einen konstanten Rhythmus beizubehalten. Das Training sollte ausreichen, um Ihren Puls bis zu der auf der Grafik markierten Zone zu erhöhen.
- Diese Phase sollte mindestens 12 Minuten dauern, obwohl die meisten Menschen mit mindestens 15-20 Minuten beginnen.

Erholungsphase

In dieser Phase können sich die Muskeln und das Herz-Kreislauf-System ausruhen. Es besteht aus einer Reihe von Aufwärmübungen, z.B. Verlangsamung und Fortsetzung für etwa

5 Minuten. Dehnungen sollten wiederholt werden; denken Sie daran, Ihre Muskeln nicht zu überanstrengen. Wenn Sie in Form kommen, müssen Sie immer intensiver trainieren. Es ist ratsam, mindestens 3 Tage pro Woche zu trainieren und die Trainingseinheiten möglichst regelmäßig über die Woche zu verteilen.

5. REINIGUNG UND WARTUNG

Schmieren Sie die Schiene (7) mindestens einmal im Jahr mit einem Schmiermittelspray. Entfernen Sie angesammelten Staub und Schmutz mit einem trockenen oder leicht feuchten Tuch. Setzen Sie das Gerät nicht dem direkten Sonnenlicht aus. Überprüfen Sie von Zeit zu Zeit den Zustand der Schrauben und Muttern. Stellen Sie sie gegebenenfalls erneut ein.

6. TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

Produktreferenz: 07089
 Produkt: Rudergerät DrumFit Rower 7000 Regatta
 Maße: 183x48x48cm
 Brutto-/ Nettogewicht: 30 / 26,5Kg
 Schienenlänge: 122 cm
 7 kg. Schwungrad.
 Max. Tragbarkeit: 100 kg.
 Made in China | Entworfen in Spanien

7. RECYCLING VON ELEKTRO- UND ELEKTRONIKGERÄTEN



Die Europäische Richtlinie 2012/19/EU und 2006/66/CE über Elektro- und Elektronik-Altgeräte (WEEE) legt fest, dass alte Haushaltsgeräte nicht mit dem normalen unsortierten Siedlungsabfall entsorgt werden dürfen. Alte Geräte müssen gesondert gesammelt werden, um die Verwertung und das Recycling der enthaltenen Materialien zu optimieren und die Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit und die Umwelt zu reduzieren.

Das durchgestrichene Symbol "durchgestrichene Abfalltonne" auf dem Produkt erinnert Sie an Ihre Verpflichtung, das Gerät korrekt zu entsorgen. Die Verbraucher müssen sich mit Ihren örtlichen Behörden oder Einzelhändlern in Verbindung setzen, um Informationen über die ordnungsgemäße Entsorgung ihrer Altgeräte und/ oder ihre Akkus zu erhalten.

Das Rudergerät, das Zubehör, die Verpackung und die während des Arbeitsprozesses anfallenden Abfälle müssen auf umweltfreundliche Weise recycelt werden.

8. GARANTIE UND KUNDENDIENST

Dieses Produkt hat eine Garantie von 2 Jahren ab Kaufdatum. Solange die Kaufrechnung aufbewahrt und versandt wird, befindet sich das Produkt in einwandfreiem Zustand und wird ordnungsgemäß verwendet, wie in dieser Bedienungsanleitung angegeben.

Die Garantie deckt keine Schäden, wenn:

- Wenn das Produkt über seine Kapazität oder Brauchbarkeit hinaus benutzt, falsch behandelt, geschlagen, Feuchtigkeit ausgesetzt, in eine Flüssigkeit oder korrosive Mittel getaucht wurde, sowie bei jedem anderen Fehler, der dem Verbraucher zuzuschreiben ist.
- Das Produkt von Personen demontiert, repariert oder modifiziert wurde, die nicht vom offiziellen Technischen Kundendienst durch Cecotec autorisiert worden sind.
- Der Grund hierfür durch die normale Abnutzung und Verschleiß der Teile und des Zubehörs entstanden ist.

Die Garantieleistung deckt alle Herstellungsbedingten Schäden und Fehler Ihres Produktes für die Dauer von 2 Jahren, nach geltendem Recht. Im Falle einer falschen Benutzung ist der Garantieservice nicht für die Reparatur verantwortlich.

Sollte unerwartet eine Störung auftreten oder haben Sie Fragen über Ihrem Produkt, können Sie sich mit dem Kundendienst in Verbindung setzen über die Telefonnummer: +34 963210728.

9. COPYRIGHT

Die geistigen Eigentumsrechte an den Texten, Entwürfen, Fotos und Abbildungen in diesem Handbuch liegen bei CECOTEC INNOVACIONES, S.L. Alle Rechte vorbehalten. Der Inhalt dieser Veröffentlichung darf weder ganz noch teilweise ohne vorherige Genehmigung von CECOTEC INNOVACIONES, S.L. vervielfältigt, in einem Datenabfragesystem gespeichert, übertragen oder auf irgendeine Weise (elektronisch, mechanisch, durch Fotokopie, Aufzeichnung oder Ähnliches) verbreitet werden.

1. PARTI E COMPONENTI

1.	Telaio principale	1
2.	Viti M8*73	2
3.	Rondella ad arco D8x2xφ25xR30.5	2
4.	Dado M8	2
5.	Tubo inferiore anteriore	1
6.	Sellino	1
7.	Guida di scorrimento	1
8.	Passante	4
9.	Placca fissa	1
10.	Vite M6*20	2
11.	Vite esagonale M10*95	1
12.	Supporto posteriore	1
13.	Dado di nylon	2
14.	Rondella piana D10x2.0xφ20	5
15.	Protezione	1
16.	Vite ST4.2*8	4
17.	Vite di fissaggio m10x25	2
18.	Cavo di rete	1
19.	Cavo del sensore	1
20.	Vite esagonale M10*100	1
21.	Vite di fissaggio M16x1,5	2
22.	Rondella piatta	1
23.	Coperchio	1
24.	Poggiapiedi	2
25.	Vite M12x155x16	2
26.	Rondella piatta D13x2.0xφ26	4

2. PRIMA DELL'USO

- Ritirare il prodotto dalla scatola.
- Rimuovere tutto il materiale dall'imballaggio. Conservare la scatola originale.
- Verificare che tutte le componenti siano incluse, in caso di mancanza di alcuna o di danni visibili, contattare immediatamente il Servizio di Assistenza Tecnica ufficiale di Cecotec.

Contenuto completo della scatola:

- Vogatore
- Monitor LCD
- Attrezzatura
- Manuale
- 2 pile AA

3. MONTAGGIO

Scannerizzando il seguente codice QR, è possibile visualizzare il montaggio completo passo dopo passo del prodotto.



Passaggio 1. (Fig. 1)

- Disimballare e preparare: viti (2), rondella ad arco (3) e dado (4) del tubo anteriore inferiore (5).
- Stringere il tubo anteriore inferiore (5) al telaio principale (1) con il bullone (2), la rondella dell'arco (3) e il dado (4).

Passaggio 2. (Fig. 2)

- Posizionare il sellino (6) sul sistema di scorrimento (7). Successivamente collocare e stringere il passante (8) sulla guida di scorrimento (7).
- Stringere la placca fissa (9) alla guida di scorrimento (7) con la vite (10).

Passaggio 3. (Fig. 3)

- Avvitare il supporto posteriore (12) alla guida di scorrimento (7), utilizzando la vite esagonale (11), il dado di nylon (13) e la rondella piatta (14).
- Quindi avvitare la protezione (15) con la vite (16) e la filettatura (17) sulla staffa posteriore (12).

Passaggio 4. (Fig. 4)

- Collegare il cavo di alimentazione (18) al sensore (19).
- Montare la guida di scorrimento (7) sul telaio principale (1). Utilizzare la vite esagonale (20), il filetto (17), il filetto (21), il dado in nylon (13) e le rondelle piane (22 e 14). In primo luogo, mettere il coperchio (23).
- Posizionare il telaio (24) il poggiapiedi (24) con l'uso della vite (25) e della rondella piatta (26).

Passaggio 5. (Fig. 5)

- È possibile piegare la macchina, se si desidera, quando non è in uso.
- Per prima cosa rimuovere la filettatura (21) e la rondella piatta (22).
- Piegare la guida di scorrimento (7) e la protezione (15).
- Fissare le viti a filetto (17) e le rondelle piatte (22) nel telaio principale (1) e nella protezione (15).

4. FUNZIONAMENTO**Display LCD****Tasti****"MODE":**

- Premere sulla tastiera del display per inserire i valori di configurazione.
- Premere sulla stessa per selezionare la modalità di visualizzazione desiderata.
- Mantenere premuto il tasto per 3 secondi per eliminare tutte le funzioni selezionate.

"SET":

- Premere il tasto set per stabilire le funzioni desiderate.
- Mantenere premuto il tasto per impostare rapidamente i valori di funzione desiderati.

"RESET":

- Premere per resettare i valori.
- Mantenere premuto per 3 secondi per ripristinare tutti i valori.

Funzioni

- "SCAN". Mantenere premuto questo tasto per 6 secondi. Il display mostrerà automaticamente e alternativamente (salvo indicazioni contrarie) tempo, calorie e distanza.
- "STOP". Segnale di pausa. Tale segnale comparirà una volta interrotto il movimento di remare.
- "STROKES". Un conteggio del numero di percorsi completi effettuati dall'inizio alla fine.

- "SPM". Visualizza la frequenza di voga attuale.
- "TIME". Totale di allenamento accumulato.
- "TIME/500M". Visualizza il tempo per una distanza di 500 metri sotto la frequenza corrente.
- "DISTANCE". Distanza accumulata durante l'attività di voga.
- "CALORIES". Calorie accumulate dall'inizio dell'attività.
- "P". BATTITO: Questa funzione non è disponibile in questo modello.

Specifiche

Funzione	Valore massimo indicato	Configurazione dei valori	Valore permanente fino al reset a 0
STROKES	0 ~ 9999	0 ~ 9999 in 10 passaggi	SI
SPM	0 ~ 999	Non configurabile	NO
TEMPO/500 M	0:00 ~ 99:59	Non configurabile	NO
TIME	0:00 ~ 99:59	0:00 ~ 99:99 a intervalli di 1 min	SI
DISTANCE	0:00 ~ 99:99	0:00 ~ 99:50 a intervalli di 0,5	SI
CALORIES	0 ~ 9999	0:00 ~ 99:50 a intervalli di 10	SI

Note:

- Il display si accenderà automaticamente una volta iniziato il movimento di voga. Se la voga viene interrotta durante 4 minuti, la macchina si spegnerà automaticamente.
- Se si rileva un uso anomalo del display, si prega di rimuovere e reinserire le batterie o sostituirle.
- Il display prevede l'uso di due pile AA.
- È possibile selezionare tra "Distanza/ tempo/ calorie". Questi indicatori non possono essere visualizzati contemporaneamente. Tenere in considerazione che se viene impostato uno di essi, e successivamente un indicatore distinto, il primo che verrà selezionato sarà riportato a "zero".

Operazione

Accensione, visualizzazione completa in 2 secondi (con 2 pile AA).

(Fig. 6)

- Entrare nella modalità di impostazione della funzione di vogatore:
- Premere MODE per introdurre il valore della funzione.
- Premere SET per impostare il livello desiderato.
- Premere RESET per ristabilire il valore a 0.
- SPM e TIME/500 M non possono essere configurati.

(Fig. 7)

- Iniziare la voga in modalità SCAN:
- Comparire il segno SCAN.
- Tutte le funzioni sono visualizzate sul display con incrementi di 6 secondi.
- Il valore della funzione conta alla rovescia a partire dal valore target mentre il target è preimpostato.
- Premere MODE per uscire dalla modalità SCAN e selezionare la funzione principale del display.

(Fig. 8)

Istruzioni per l'esercizio

- L'uso del vogatore ha diversi benefici: migliorerà la sua forma fisica, tonificherà i muscoli, e, assieme a una dieta ipocalorica, aiuterà a perdere peso.
- Tenere presente che un programma di esercizi di successo consiste in un riscaldamento, un esercizio aerobico e un recupero.

Fase di riscaldamento (Fig. 9)

- In questa fase il sangue inizierà a fluire per tutto il corpo. Ridurrà il rischio di lesioni muscolari e strappi
- muscolari. Si consiglia di fare stretching come mostrato qui sotto. Ogni esercizio deve durare all'incirca 30 secondi, mai forzare i propri muscoli, se si avvertono fastidi o dolori fermarsi immediatamente.

Fase di esercizio (Fig. 10)

- Questa è la fase in cui si realizza maggiore sforzo. Dopo una sessione normale, i muscoli saranno più flessibili. Allenarsi in base al proprio ritmo, cercando di mantenere un ritmo costante per tutto la durata dell'allenamento. L'allenamento deve essere sufficiente per aumentare il battito fino alla zona marcata sul grafico.
- Questa fase deve durare un minimo di 12 minuti, anche se la maggior parte delle persone inizia con almeno 15-20 minuti.

Fase di recupero

Questa fase consiste nel abbassare il ritmo cardiovascolare e rilassare i muscoli. Si può realizzare ripetendo gli esercizi fatti in fase di riscaldamento per esempio, riducendo il ritmo. La durata di questa fase deve essere di circa 5 minuti. Ripetere gli esercizi dell'immagine della fase di riscaldamento ricordando di non sforzare i muscoli. Andando avanti con il tempo dovrà aumentare il tempo di allenamento e l'intensità. È consigliabile allenarsi 3 volte a settimana e, se è possibile, effettuare diverse pause tra le sessioni di allenamenti in tutta la settimana.

5. PULIZIA E MANUTENZIONE

Lubrificare la guida di scorrimento (7) almeno una volta all'anno con uno spray lubrificante. Rimuovere la polvere e lo sporco accumulati con un panno asciutto o leggermente umido. Non esporre il vogatore alla luce solare diretta. Controllare sporadicamente lo stato di dadi e bulloni. Qualora necessario, regolare gli stessi.

6. SPECIFICHE TECNICHE

Riferimento: 07089

Prodotto: Vogatore DrumFit Rower 7000 Regatta

Dimensioni assemblato: 183x48x48cm

Peso lordo/netto: 30 / 26,5Kg

Lunghezza binario di 122 cm.

Volano inerziale da 7 kg.

Peso massimo utente: 100 kg.

Made in China | Progettato in Spagna

7. RICICLAGGIO DI APPARECCHIATURE ELETTRICHE ED ELETTRONICHE



Trash X - 09 La direttiva europea 2012/19/UE in riferimento ai Rifiuti di Apparecchi Elettrici ed Elettronici (RAEE) specifica che le apparecchiature elettriche ed elettroniche non devono essere riciclate con il resto dei rifiuti municipali. Tali apparecchiature elettriche ed elettroniche devono essere gettate separatamente, al fine di ottimizzare il recupero e il riciclaggio di materiali e, in questo modo, ridurre l'impatto sulla salute umana e sull'ambiente.

Il simbolo del cassonetto dei rifiuti barrato le ricorda l'obbligo di gettare correttamente questo prodotto.

Per ottenere informazioni dettagliate sulla forma più adeguata per gettare le apparecchiature elettriche ed elettroniche e/o le corrispondenti batterie, il consumatore dovrà contattare le autorità locali.

Il vogatore, gli accessori, l'imballaggio e i resti generati durante il processo di lavoro devono essere riciclati in modo ecologico.

8. GARANZIA E SAT

Questo prodotto ha una garanzia di 2 anni a partire dalla data di acquisto, sempre e quando viene conservata e inviata la fattura di acquisto, il prodotto stia in perfetto stato fisico e si utilizzi in modo adeguato così come indicato nel manuale di istruzioni.

La garanzia non coprirà:

- Se il prodotto è stato utilizzato al di fuori della sua capacità o di utilizzo, maltrattato, colpito, esposto ad umidità, sommerso da qualche liquido o sostanza corrosiva, così come qualsiasi altra mancanza attribuibile al consumatore.
- Se il prodotto è stato smontato, modificato o riparato da persone non autorizzate dal SAT ufficiale di Cecotec.
- Se il problema è stato generato da un'usura normale dei pezzi dovuta all'uso.

Il servizio di garanzia copre tutti i difetti di fabbricazione per 2 anni secondo la legislazione in vigore, ad eccezione dei pezzi consumabili. Nel caso di cattivo uso da parte dell'utente, il servizio di garanzia non si farà responsabile della riparazione.

Non tentare di riparare il dispositivo per conto proprio, bensì contattare con il Servizio di Assistenza Tecnica di Cecotec attraverso il numero di telefono +34 96 321 07 28.

9. COPYRIGHT

I diritti di proprietà intellettuale dei testi, disegni, fotografie e illustrazioni di questo manuale appartengono a CECOTEC INNOVACIONES, S.L. Tutti i diritti riservati. Il contenuto di questa pubblicazione non può essere, in tutto o in parte, riprodotto, immagazzinato in un sistema di recupero, trasmesso o distribuito con qualsiasi mezzo (elettronico, meccanico, fotocopia, registrazione o simile) senza la previa autorizzazione di CECOTEC INNOVACIONES, S.L.

1. PEÇAS E COMPONENTES

1.	Estrutura principal	1
2.	Parafusos M8*73	2
3.	Arruela de proa D8×2×φ25×R30.5	2
4.	Porca M8	2
5.	Tubo inferior frontal	1
6.	Selim deslizante	1
7.	Guia de deslizamento	1
8.	Passador	4
9.	Placa fixa	1
10.	Parafuso M6*12	2
11.	Parafuso sextavado M10*95	1
12.	Suporte traseiro	1
13.	Porca de nylon	2
14.	Arruela plana D10×2.0×φ20	5
15.	Protetor	1
16.	Parafuso ST4.2*8	4
17.	Rosca m10x25	2
18.	Cabo de roda	1
19.	Cabo do sensor	1
20.	Parafuso sextavado M10*100	1
21.	Rosca M16×1,5	2
22.	Arruela plana	1
23.	Tampa	1
24.	Apoio para os pés	2
25.	Parafuso M12×155×16	2
26.	Arruela plana D13×2.0×φ26	4

2. ANTES DE USAR

- Tire o produto da caixa.
- Retire todo o material da embalagem. Guarde a caixa original.
- Certifique-se de que todos os componentes estão incluídos, se faltar alguma peça ou não estiverem em bom estado, entre em contacto com o Serviço de Assistência Técnica Oficial de Cecotec.

Conteúdo completo da caixa:

- Máquina de remo
- Monitor LCD.
- Ferramentas.
- Manual.
- 2 pilhas AA

3. MONTAGEM

Ao digitalizar o seguinte código QR, pode visualizar a montagem completa passo-a-passo do produto.



Passo 1. (Fig. 1)

- Desembale e prepare: parafusos (2), arruela de proa (3) e porca (4) do tubo inferior frontal (5).
- Aperte o tubo inferior frontal (5) à estrutura principal (1) com o parafuso (2), a arruela de proa (3) e a porca (4).

Passo 2. (Fig. 2)

- Coloque o selim deslizante (6) sobre a guia de deslizamento (7). Depois coloque e aperte o pino (8) na guia de deslizamento (7).
- Aperte a placa fixa (9) à guia de deslizamento (7) com o parafuso (10).

Passo 3. (Fig. 3)

- Aparafuse com o parafuso sextavado (11) o suporte traseiro (12) à guia de deslizamento (7), a porca de nylon (13), a arruela plana (14).
- Depois aparafuse no suporte traseiro (12) o protetor (15) com o parafuso (16) e a rosca (17).

Passo 4. (Fig. 4)

- Ligue o cabo de rede (18) ao sensor (19).
- Ajuste a guia de deslizamento (7) à estrutura principal (1). Para isso, utilize o parafuso sextavado (20), a rosca (17) a porca de nylon (13) e as arruelas planas (22 e 14). Finalmente, encaixe a tampa (23).
- Posicione os apoios para os pés (24) na estrutura principal (1) com o parafuso (25) e a arruela plana (26).

Passo 5. (Fig. 5)

- Pode dobrar a máquina, se desejar, quando não estiver a ser utilizada.
- Primeiro remova a rosca (21) e a arruela plana (22).
- Dobre a guia de deslizamento (7) e o protetor (15).
- Fixe a rosca (17) e as arruelas planas (22) na estrutura principal (1) e no protetor (15).

4. FUNCIONAMENTO

Ecrã LCD

Botões

“MODE”:

- Prima a tecla para introduzir os valores de configuração.
- Pressione para seleccionar o modo de exibição desejado.
- Mantenha premida a tecla durante 3 segundos para apagar todas as funções seleccionadas.

“SET”:

- Pressione para definir as funções desejadas.
- Mantenha premida a tecla para definir rapidamente os valores das funções desejadas.

“RESET”:

- Pressione para repor os valores.
- Mantenha premido durante 3 segundos para repor todos os valores.

Funções

- “SCAN”. Mantenha premido durante 6 segundos. O ecrã mostrará automaticamente e alternadamente (a menos que indique o contrário) tempo, calorías e distância.
- “STOP”. Sinal de pausa. Aparecerá quando parar de remar.
- “STROKES”. Uma contagem do número de viagens completas que fez do início ao fim.
- “SPM”. Mostra a frequência atual de remo.
- “TIME”. O tempo de treino acumulado.
- “TIME/500M”. Tempo de exibição para uma distância de 500 metros abaixo da frequência atual.

- "DISTANCE". Distância acumulada durante a actividade de remo.
- "CALORIES". Calorias acumuladas desde o início da atividade.
- "P". MONITOR CARDÍACO. Esta função não está disponível neste modelo.

Especificações

Função	Valor máximo apresentado	Definição de valores	Valor permanente até ser redefinido para 0
STROKES	0 ~ 9999	0 ~ 9999 em 10 passos	SIM
SPM	0 ~ 999	Não configurável	NO
TIME/500 M	0:00 ~ 99:59	Não configurável	NO
TIME	0:00 ~ 99:59	0:00 ~ 99:99 em intervalos de 1 min	SIM
DISTANCE	0:00 ~ 99:99	0:00 ~ 99:99 em intervalos de 0,5	SIM
CALORIES	0 ~ 9999	0:00 ~ 99:99 em intervalos de 10	SIM

Notas:

- O ecrã ligará automaticamente quando começar a remar. Se parar de remar durante 4 minutos, a máquina desliga-se automaticamente.
- Se detetar qualquer utilização anormal do ecrã, por favor retire e reintroduza as pilhas ou substitua-as.
- O ecrã usa duas pilhas AA.
- Deve escolher entre "Distância/ Tempo/Calorias". Estes itens não podem ser exibidos ao mesmo tempo. Note que se definir um deles, e mais tarde definir outro, o primeiro que selecionou será redefinido para "zero".

Funcionamento

Ligação: ecrã completo em 2 segundos (com 2 pilhas AA).
(Fig. 6)

- Entre no modo de ajuste da função de remo:
- Prima MODE para introduzir o valor da função.
- Prima SET para ajustar o valor desejado.
- Prima RESET para repor o valor para 0.
- SPM e TIME/500 M não podem ser ajustados.

(Fig. 7)

- Comece a remar em modo SCAN:

- O sinal SCAN aparece.
- Todas as funções são mostradas no ecrã em intervalos de 6 segundos.
- O valor da função contagem regressiva a partir do valor alvo enquanto o alvo está predefinido.
- Prima MODE para sair do modo SCAN e selecione a função principal a partir do ecrã.
(Fig. 8)

Instruções para o treino

- A utilização da máquina tem vários benefícios: melhora a sua condição física, tonifica os seus músculos e, juntamente com uma dieta pobre em calorias, ajuda a perder peso.
- Tenha em mente que um programa de exercícios bem sucedido consiste num aquecimento, exercício aeróbico e recuperação.

Fase de aquecimento (Fig.9)

- Esta fase ajuda o fluxo sanguíneo em todo o corpo. Reduzirá o risco de distensão ou lesão muscular.
- Recomenda-se o alongamento como se mostra abaixo. Cada alongamento deve ser realizado durante pelo menos 30 segundos; não force os músculos ao esticar, se doer, pare.

Fase de exercício (Fig. 10)

- Esta é a fase em que terá de fazer o maior esforço. Após uma sessão normal, os seus músculos ficarão mais flexíveis.
- Treine ao seu próprio ritmo, mas é muito importante manter um ritmo constante. O treino deve ser suficiente para aumentar a sua taxa de pulso para a zona marcada no gráfico abaixo.
- Esta fase deve durar pelo menos 12 minutos, embora a maioria das pessoas comece com pelo menos 15-20 minutos.

Fase de recuperação

Esta fase permite que os músculos e o sistema cardiovascular descansem. Consiste numa série de exercícios de aquecimento, por exemplo, reduzir o ritmo e continuar durante cerca de 5 minutos. Os alongamentos devem ser repetidos; lembre-se de não forçar os músculos. À medida que vai ficando em forma, precisará de treinar cada vez mais intensamente. É aconselhável treinar pelo menos 3 dias por semana e, se possível, distribuir as sessões de treino regularmente ao longo da semana.

5. LIMPEZA E MANUTENÇÃO

Lubrifique a guia de deslizamento (7) pelo menos uma vez por ano com um spray lubrificante. Remova o pó e a sujidade acumuladas com um pano seco ou ligeiramente humedecido. Não exponha a máquina à luz solar directa. Verifique o estado das porcas e parafusos de vez em quando. Se for necessário, reaperte-os.

6. ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

Referencia: 07089

Produto: Máquina de remo DrumFit Rower 7000 Regatta

Dimensões montado: 183x48x48cm

Peso bruto/neto: 30 / 26,5Kg

Comprimento do carril: 122 cm.

Volante de inércia: 7 kg.

Peso máximo do utilizador: 100 kg

Fabricado em China | Desenhado em Espanha

7. RECICLAGEM DE EQUIPAMENTOS ELÉTRICOS E ELETRÓNICOS



A diretiva europeia 2012/19/UE sobre Resíduos de Aparelhos Elétricos e Eletrónicos (RAEE) especifica que os equipamentos eléctricos e electrónicos não devem ser reciclados com o resto dos resíduos municipais. Ditos equipamentos eléctricos e electrónicos terão de ser eliminados de forma separada, para otimizar a recuperação e reciclagem de materiais e, desta maneira, reduzir o impacto que possam ter na saúde humana e no ambiente.

O símbolo do contentor riscado recorda a sua obrigação de eliminar este

produto de forma correta.

Para obter informação detalhada acerca da forma mais adequada de eliminar os seus equipamentos eléctricos e electrónicos e/ou as correspondentes baterias, o consumidor deverá contactar com as autoridades locais.

A máquina de remo, os acessórios, embalagens e resíduos gerados durante o processo de trabalho devem ser reciclados de uma forma amiga do ambiente.

8. GARANTIA E SAT

Este produto tem uma garantia de 2 anos desde a data de compra, sempre e quando se conserve e envie a fatura de compra, o produto esteja em perfeito estado físico e se lhe dê um uso adequado tal e como se indica neste Manual de Instruções.

A garantia não cobrirá:

- Se o produto tiver sido usado fora da sua capacidade ou utilidade, maltratado, batido, exposto à humidade, submergido em algum líquido ou substância corrosiva, assim como qualquer outra falta atribuível ao consumidor.
- Se o produto foi desmontado, modificado ou reparado por pessoas não autorizadas pelo SAT oficial da Cecotec.
- Se a ocorrência foi originada pelo desgaste normal das peças devido ao uso.

O serviço de garantia cobre todos os defeitos de fabricação durante 2 anos com base à legislação vigente, exceto peças consumíveis. Em caso de mal uso por parte do usuário, o serviço de garantia não se fará responsável pela reparação.

Se em alguma ocasião deteta uma ocorrência com o produto ou tem alguma consulta, entre em contacto com o Serviço de Assistência Técnica oficial da Cecotec através do número de telefone **+34 96 321 07 28**.

9. COPYRIGHT

Os direitos de propriedade intelectual dos textos, desenhos, fotografias e ilustrações deste manual pertencem à CECOTEC INNOVACIONES, S.L. Todos os direitos reservados. O conteúdo desta publicação não pode, no todo ou em parte, ser reproduzido, armazenado num sistema de recuperação, transmitido ou distribuído por qualquer meio (electrónico, mecânico, fotocópia, gravação ou similar) sem a autorização prévia da CECOTEC INNOVACIONES, S.L.

1. ONDERDELEN EN COMPONENTEN

1.	Hoofdframe	1
2.	M8*73 schroeven	2
3.	Boogring D8×2×φ25×R30.5	2
4.	M8-moer	2
5.	Voorste onderbuis	1
6.	Schuifzadel	1
7.	Schuifgeleider	1
8.	Pin	4
9.	Vaste plaat	1
10.	M6*20 schroef	2
11.	M10*95 zeskantige schroef	1
12.	Achterste steun	1
13.	Nylon moer	2
14.	Platte sluitring D10×2.0×φ20	5
15.	Bescherming	1
16.	ST4.2*8 schroef	4
17.	Schroefdraad m10x25	2
18.	Netwerkkabel	1
19.	Sensor kabel	1
20.	M10*100 zeskantige schroef	1
21.	Schroefdraad M16×1,5	2
22.	Platte sluitring	1
23.	Deksel	1
24.	Voetsteun	2
25.	M12×155×16 schroef	2
26.	Platte sluitring D13×2.0×φ26	4

2. VOOR U HET TOESTEL GEBRUIKT

- Haal het toestel uit de doos.
- Verwijder al het verpakkingsmateriaal. Bewaar de originele verpakking.
- Controleer of alle onderdelen in de verpakking zitten. Als er een onderdeel ontbreekt of beschadigd is contacteer onmiddellijk de technische dienst van Cecotec.

Volledige inhoud van de doos:

- Roeimachine
- LCD monitor
- Hulpmiddelen
- Handleiding
- 2 AA-batterijen

3. MONTAGE

Door de volgende QR-code te scannen, kunt u de volledige stap-voor-stap montage van het product bekijken.



Stap 1. (Fig. 1)

- Uitpakken en voorbereiden: bouten (2), boogring (3) en moer (4) van de voorste onderbuis (5).
- Zet de voorste onderbuis (5) vast aan het hoofdframe (1) met de schroef (2), de boogring (3) en de moer (4).

Stap 2. (Fig. 2)

- Plaats het schuifzadel (6) op de schuifgeleider (7). Plaats vervolgens de pin (8) op de schuifgeleider (7) en draai hem vast.
- Draai de vaste plaat (9) met de schroef (10) aan de schuifgeleider (7) vast.

Stap 3. (Fig. 3)

- Schroef de achterste beugel (12) op de schuifgeleider (7) met behulp van de zeskantige schroef (11), de nylon moer (13) en de platte sluitring (14).
- Schroef vervolgens op de achterste steun (12) de bescherming (15) met de schroef (16) en de schroefdraad (17).

Stap 4. (Fig. 4)

- Sluit het netwerkkabel (18) aan op de sensorkabel (19).
- Monteer de schuifgeleider (7) op het hoofdframe (1). Gebruik de zeskantige schroef (20), de schroefdraad (17), de schroefdraad (21), de nylon moer (13) en de platte sluitringen (22 en 14). Plaats tenslotte het deksel (23).
- Plaats de voetsteunen (24) op het hoofdframe (1) met de schroef (25) en de platte sluitring (26).

Stap 5. (Fig. 5)

- U kunt de machine desgewenst opvouwen wanneer deze niet in gebruik is.
- Verwijder eerst de schroefdraad (21) en de platte sluitring (22).
- Klap de schuifgeleider (7) en de bescherming (15) in.
- Bevestig de schroefdraad (17) en de platte sluitringen (22) aan het hoofdframe (1) en de bescherming (15).

4. WERKING

**LCD-scherm
Knoppen**

"MODE":

- Druk op de toets om de instelwaarden in te voeren.
- Druk op om de gewenste displaymodus te kiezen.
- Houd de toets 3 seconden ingedrukt om alle geselecteerde functies te wissen.

"SET":

- Druk op om de gewenste functies in te stellen.
- Houd de toets ingedrukt om de gewenste functiewaarden snel in te stellen.

"RESET":

- Druk om de waarden te resetten.
- Houd gedurende 3 seconden ingedrukt om alle waarden te resetten.

Functies

- "SCAN". Houd deze toets gedurende 6 seconden ingedrukt. Het display toont automatisch en afwisselend (tenzij u anders aangeeft) tussen tijd, calorieën en afstand.
- "STOP". Pauzesignaal. Het zal verschijnen wanneer u stopt met roeien.
- "STROKES". Een telling van het aantal volledige ritten die u van begin tot eind hebt afgelegd.
- "SPM". Geeft de huidige roeifrequentie weer.

- "TIME". Cumulatieve trainingstijd.
- "TIME/500M". Geef de tijd weer voor een afstand van 500 meter onder de huidige frequentie.
- "DISTANCE". Afstand tijdens de roeiactiviteit.
- "CALORIES". Geaccumuleerde calorieën sinds het begin van de activiteit.
- "P". HARTSLAG: Deze functie is niet beschikbaar op dit model.

Specificaties

Funcie	Maximale weergegeven waarde	Waarden instellen	Permanente waarde totdat deze op 0 wordt gezet
STROKES	0 ~ 9999	0 ~ 9999 in 10 stappen	JA
SPM	0 ~ 999	Niet instelbaar	NEE
TIME/500 M	0:00 ~ 99:59	Niet instelbaar	NEE
TIME	0:00 ~ 99:59	0:00 ~ 99:99 in intervallen van 1 min	JA
DISTANCE	0:00 ~ 99:99	0:00 ~ 99:50 met intervallen van 0,5	JA
CALORIES	0 ~ 9999	0 ~ 9999 met intervallen van 10	JA

Opmerkingen:

- Het display wordt automatisch ingeschakeld wanneer u begint te roeien. Als u 4 minuten lang niet roeit, schakelt het apparaat automatisch uit.
- Als u een abnormaal gebruik van het display vaststelt, verwijdert u de batterijen en plaatst u ze opnieuw of vervangt u ze.
- Het display werkt op twee AA batterijen.
- U moet kiezen tussen "Afstand/Tijd/ Calorieën". Deze items kunnen niet tegelijkertijd worden weergegeven. Merk op dat als u een van deze items instelt, en later een ander van deze items instelt, het eerste dat u selecteerde wordt teruggezet op "nul".

Werking

Ingeschakeld, volledige weergave in 2 seconden (met 2 AA batterijen).
(Fig. 6)

- Ga naar de instelmodus voor de roeifunctie:
- Druk op MODE om de functiewaarde in te voeren.
- Druk op SET om de gewenste waarde in te stellen.
- Druk op RESET om de waarde op 0 te zetten.
- SPM en TIME/500 M kunnen niet worden aangepast.

(Fig. 7)

- Begin te roeien in de SCAN modus:
- Het SCAN teken verschijnt.
- Alle functies worden op het display weergegeven in stappen van 6 seconden.
- De waarde van de functie telt af vanaf de streefwaarde terwijl de streefwaarde vooraf is ingesteld.
- Druk op MODE om de SCAN-modus te verlaten en de hoofddisplayfunctie te kiezen.

(Fig. 8)

Instructies voor de training

- Het gebruik van onze roeimachine heeft verschillende voordelen: het zal uw conditie verbeteren, uw spieren verstevigen en samen met een caloriearm dieet zal het u helpen gewicht te verliezen.
- Bedenk dat een succesvol trainingsprogramma bestaat uit een warming-up, aerobe oefeningen en herstel.

Warming-up fase. (Fig. 9)

Deze fase helpt de bloedstroom door het hele lichaam. Het zal het risico op kramp of letsel verminderen. Strekoefeningen wordt aanbevolen zoals hieronder aangegeven. Elke rekking moet ten minste 30 seconden worden vastgehouden; forceer uw spieren niet bij het rekken, als het pijn doet, stop dan.

Trainings fase (Fig. 10)

- Dit is de fase waarin u de meeste moeite moet doen. Na een normale sessie zullen uw spieren soepeler zijn. Train in je eigen tempo, maar het is heel belangrijk om een constant ritme te houden. De training moet voldoende zijn om uw polsslag te verhogen tot de zone die in de onderstaande grafiek is aangegeven.
- Deze fase moet ten minste 12 minuten duren, hoewel de meeste mensen beginnen met ten minste 15-20 minuten.

Herstelfase

In deze fase kunnen de spieren en het hart- en vaatstelsel tot rust komen. Het bestaat uit een reeks opwarmingsoefeningen, die bijvoorbeeld, het ritme verlagen en doorgaan voor ongeveer 5 minuten. De rekkingen moeten worden herhaald; vergeet niet uw spieren niet te belasten. Naarmate je in vorm komt, zul je steeds intensiever moeten trainen. Het wordt aangeraden om minstens 3 dagen per week te trainen en, indien mogelijk, de trainingen regelmatig te verspreiden over de week.

5. SCHOONMAAK EN ONDERHOUD

Smeer de schuifgeleider (7) ten minste eenmaal per jaar met een smeermiddelspray. Verwijder opgehoopt stof en vuil met een droge of licht vochtige doek. Stel het apparaat niet bloot aan direct zonlicht. Controleer van tijd tot tijd de staat van bouten en moeren. Stel ze zo nodig opnieuw af.

6. TECHNISCHE SPECIFICATIES

Referentie: 07089

Product: Roeimachine DrumFit Rower 7000 Regatta

Afmetingen gemonteerd: 183x48x48cm

Brutogewicht/netto: 30 / 26,5Kg

Rail lengte 122 cm.

Vliegwielen van 7 kg.

Maximaal gebruikersgewicht: 100 kg

Gemaakt in China / Ontworpen in Spanje.

7. RECYCLING VAN ELEKTRISCHE EN ELEKTRONISCHE APPARATUUR



De Europese richtlijn 2012/19/UE betreffende Afgedankte Elektrische en Elektronische Apparatuur (AEEA) bepaalt dat elektrische apparaten niet gerecycled mogen worden met het restafval. Deze elektrische apparaten moeten apart gesorteerd worden om het hergebruik en de verwerking van materialen te optimaliseren en de impact van deze apparaten mens en milieu te verminderen.

Het symbool van de doorgekruiste afvalbak herinnert u aan uw verplichting om dit product op de juiste wijze af te voeren.

Voor gedetailleerde informatie over de aangewezen manier om elektrische apparaten en/of hun batterijen moet de consument de plaatselijke overheid contacteren.

Het apparaat, de accessoires, de verpakkingen en het afval dat tijdens het werkproces ontstaat, moeten op milieuvriendelijke wijze worden gerecycled.

8. GARANTIE EN TECHNISCHE ONDERSTEUNING

Dit product heeft een garantieperiode van 2 jaar vanaf de aankoopdatum op voorwaarde dat de aankoopfactuur bewaard is gebleven en voorgelegd kan worden, het product zich in een goede fysieke staat bevindt en het gebruikt is op een correcte manier en zoals aangegeven in deze handleiding.

De garantie vervalt:

- Als het product niet gebruikt is waarvoor het bedoeld is, foutief behandeld is, geslagen is, blootgesteld is aan vochtigheid, ondergedompeld is in water of een bijtende vloeistof of enig ander defect te wijten aan foutief gebruik door de consument.
- Als het product uit elkaar gehaald, gemodificeerd of gerepareerd is geweest door personen die niet geautoriseerd zijn door de officiële Technische Ondersteuningservice van Cecotec.
- Als het incident werd veroorzaakt door normale slijtage van de onderdelen door gebruik.

De garantie dekt alle fabricagefouten gedurende 2 jaar op basis van de huidige wetgeving, met uitzondering op verbruiksartikelen. In het geval van verkeerd gebruik door de gebruiker zal de garantieservice niet verantwoordelijk zijn voor de reparatie.

Mocht u op een bepaald moment een incident met het product vaststellen of vragen hebben, dan kunt u contact opnemen met de officiële Cecotec Technical Support Service op +34 96 321 07 28.

9. COPYRIGHT

De intellectuele eigendomsrechten op de teksten, ontwerpen, foto's en illustraties in deze handleiding behoren toe aan CECOTEC INNOVACIONES, S.L. Alle rechten voorbehouden. De inhoud van deze publicatie mag niet, geheel of gedeeltelijk, worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, doorgegeven of verspreid op welke wijze dan ook (elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen en dergelijke) zonder voorafgaande toestemming van CECOTEC INNOVACIONES, S.L.

1. CZĘŚCI I KOMPONENTY

1.	Rama główna	1
2.	Śruba M8*73	2
3.	Podkładka łukowa D8x2xφ25xR30.5	2
4.	Nakrętka M8	2
5.	Przednia górna rura	1
6.	Siodło poślizgowe	1
7.	Prowadnica poślizgowa	1
8.	Wsuwka	4
9.	Stata płyta	1
10.	Śruba M6*20	2
11.	Śruba sześciokątna M10*95	1
12.	Tylni uchwyt	1
13.	Nakrętka nylonowa	2
14.	Płaska podkładka D10x2.0xφ20	5
15.	Ochroniacz	1
16.	Śruba ST4.2*8	4
17.	Nakrętka m10x25	2
18.	Kabel sieciowy	1
19.	Kabel czujnika	1
20.	Śruba sześciokątna M10 * 100	1
21.	Nakrętka M16 x 1,5	2
22.	Płaska podkładka	1
23.	Przykrywka	1
24.	Podnózek	2
25.	Śruba M12x155x16	2
26.	Płaska podkładka D13x2.0xφ26	4

2. PRZED UŻYCIEM

- Wyjmij produkt z pudełka.
- Usuń wszystkie elementy opakowania. Zachowaj oryginalne pudełko.
- Upewnij się, że wszystkie komponenty są dołączone, a jeśli któregoś brakuje lub nie jest w dobrym stanie, natychmiast skontaktuj się z Oficjalnym Serwisem Technicznym Cecotec.

Zawartość pudełka>

- Maszyna do wiosłowania.
- Monitor LCD
- Narzędzia
- Ręczny.
- 2 baterie AA

3. MONTAŻ:

Skanując poniższy kod QR, będziesz mógł zobaczyć kompletny montaż produktu krok po kroku.



Krok 1. (Rys.1)

- Rozpakuj i przygotuj: śruby (2), podkładkę dziobową (3) i nakrętkę (4) przedniej dolnej rury (5).
- Przymocuj przednią dolną rurę (5) do ramy głównej (1) za pomocą śruby (2), podkładki łukowej (3) i nakrętki (4).

Krok 2. (Rys.2)

- Umieść siodełko ślizgowe (6) na prowadnicy ślizgowej (7). Następnie umieść i dokręć kotek (8) na prowadnicy suwaka (7).
- Dokręć statą płytkę (9) do suwaka (7) za pomocą śruby (10).

Krok 3. (Rys.3)

- Przykręć wspornik tylny (12) do prowadnicy ślizgowej (7) za pomocą śruby sześciokątnej (11), nakrętki nylonowej (13) i podkładki płaskiej (14).
- Następnie przykręć osłonę (12) śrubą (15) i nakrętką (16) do tylnego wspornika (17).

Krok 4. (Rys.4)

- Podłącz kabel sieciowy (18) do czujnika (19).

- Zamontuj szynę ślizgową (7) do ramy głównej (1). W tym celu użyj śruby sześciokątnej (20), gwintu (17), gwintu (21), nylonowej nakrętki (13) i płaskich podkładek (22 i 14). Na koniec załóż osłonę (23).
- Ustaw podnóżki (24) na ramie głównej (1) za pomocą śruby (25) i płaskiej podkładki (26).

Krok 5. (Rys.5)

- Jeśli chcesz, możesz złożyć maszynę, gdy nie jest używana.
- Najpierw usuń nitkę (21) i płaską podkładkę (22).
- Złóż szynę ślizgową (7) i osłonę (15).
- Przymocuj gwinty (17) i płaskie podkładki (22) do ramy głównej (1) i osłony (15).

4. FUNKCJONOWANIE

WYŚWIETLACZ LCD

Przyciski

"MODE":

- Naciśnij klawisz , aby wprowadzić wartości regulacji.
- Naciśnij, aby wybrać żądany tryb wyświetlania.
- Przytrzymaj klawisz przez 3 sekundy, aby usunąć wszystkie wybrane funkcje.

"SET":

- Naciśnij, aby ustawić żądane funkcje.
- Przytrzymaj klawisz, aby szybko ustawić żądane wartości funkcji.

"RESET":

- Naciśnij, aby zresetować wartości.
- Przytrzymaj przez 3 sekundy, aby zresetować wszystkie wartości.

Funkcje

- "SCAN". Naciśnij i przytrzymaj ten przycisk przez 6 sekund. Ekran będzie automatycznie wyświetlał naprzemiennie (o ile nie określisz inaczej) czas, kalorie i dystans.
- "STOP". Wstrzymaj sygnał. Pojawi się, gdy przestaniesz wiosłować.
- "STROKES". Policz kompletne wycieczki, które wykonałeś od początku do końca.
- "SPM". Pokazuje aktualną częstotliwość wiosłowania.
- "TIME". Skumulowany czas szkolenia.
- "TIME/500M". Wyświetlaj czas dla odległości 500 metrów poniżej bieżącej częstotliwości.
- "DISTANCE". Łączny dystans podczas wiosłowania.
- "CALORIES". Skumulowane kalorie od początku aktywności.
- "P". PULSO. Ta funkcja nie jest dostępna w tym modelu.

Specyfikacje

Funkcja	Maksymalna wyświetlana wartość	Wartości ustawień	Wartość stała, dopóki nie zostanie zresetowana do 0
STROKES	0 ~ 9999	0 ~ 9999 w 10 krokach	TAK
SPM	0 ~ 999	Brak możliwości konfiguracji	NIE
TIME/500 M	0:00 ~ 99:59	Brak możliwości konfiguracji	NIE
TIME	0:00 ~ 99:59	0:00 ~ 99:99 w interwałach 1 min	TAK
DISTANCE	0:00 ~ 99:99	0:00 ~ 99:50 w interwałach 0,5	TAK
CALORIES	0 ~ 9999	0 ~ 9999 w interwałach 10	TAK

Uwagi:

- Wyświetlacz włączy się automatycznie po rozpoczęciu wiosłowania. Jeśli przestaniesz wiosłować na 4 minuty, maszyna wyłączy się automatycznie.
- W przypadku wykrycia nieprawidłowego użytkownika ekranu należy wyjąć i ponownie włożyć baterie lub wymienić je.
- Ekran używa dwóch baterii AA.
- Musisz wybrać pomiędzy Te elementy nie mogą być przeglądane w tym samym czasie. Zauważ, że jeśli ustawisz jeden z nich, a później ustawisz inny z tych elementów, pierwszy wybrany zostanie zresetowany do „zero”.

Operacje

Włącz, pełny ekran w 2 sekundy (z 2 bateriami AA).

Rys. 6

- Wejść w tryb ustawień funkcji wiosłowania:
- Naciśnij MODE, aby wprowadzić wartość funkcji.
- Naciśnij SET, aby ustawić żądaną wartość.
- Naciśnij RESET, aby ustawić wartość 0.
- SPM i TIME/500 M nie mogą być ustawione.

(Rys.7)

- Rozpocznij wiosłowanie w trybie SCAN:
- Pojawia się napis SCAN.

- Wszystkie funkcje są wyświetlane na ekranie w ciągu 6 sekund.
- Wartość funkcji odlicza w dół od wartości docelowej, gdy wartość docelowa jest ustawiona.
- Naciśnij MODE, aby wyjść z trybu SCAN i wybierz funkcję ekranu głównego.

(Rys.8)

Instrukcje do ćwiczeń

- Korzystanie z naszego wiosłarza ma kilka zalet: poprawi kondycję, ujędrni mięśnie, a w połączeniu z niskokaloryczną dietą pomoże schudnąć.
- Pamiętaj, że udany program ćwiczeń składa się z rozgrzewki, ćwiczeń aerobowych i regeneracji.

Faza rozgrzewki (Rys. 9)

- Ta faza wspomaga przepływ krwi w całym ciele. Zmniejszy to ryzyko kontuzji lub urazu mięśni. Zalecane jest rozciąganie, jak pokazano poniżej. Każde rozciągnięcie powinno trwać co najmniej 30 sekund; nie napinaj mięśni podczas rozciągania, jeśli boli, przestań.

Faza ćwiczeń (Rys. 10)

- To jest faza, w której będziesz musiał włożyć najwięcej wysiłku. Po normalnej sesji Twoje mięśnie
- będą bardziej elastyczne. Trenuj we własnym tempie, ale bardzo ważne jest utrzymywanie stałego tempa. Trening powinien wystarczyć, aby zwiększyć puls do strefy zaznaczonej na poniższym wykresie.
- cTa faza powinna trwać co najmniej 12 minut, chociaż większość ludzi zaczyna od co najmniej 15-20 minut.

Odpoczynek

Ta faza pozwala odpocząć mięśniom i układowi sercowo-naczyniowemu. Składa się z serii ćwiczeń rozgrzewających, na przykład zwałniania i kontynuowania przez około 5 minut. Rozciąganie należy powtórzyć; pamiętaj, aby nie nadwyręzać mięśni. Kiedy nabierasz formy, będziesz musiał trenować więcej i z większą intensywnością. Wskazane jest, aby trenować co najmniej 3 dni w tygodniu i, jeśli to możliwe, regularnie rozprowadzać treningi w ciągu tygodnia.

5. CZYSZCZENIE I KONSERWACJA

Smaruj suwak (7) co najmniej raz w roku za pomocą sprayu smarującego.

Usuń nagromadzony kurz i brud suchą lub lekko wilgotną szmatką.

Nie wystawiaj urządzenia na bezpośrednie działanie promieni słonecznych.

Od czasu do czasu sprawdzaj stan śrub i nakrętek. W razie potrzeby wyreguluj je ponownie.

6. DANE TECHNICZNE

Referencja: 07089

Produkt: Maszyna do wioślowania DrumFit Rower 7000 Regatta

Wymiary rozłożonego sprzętu: 183x48x48cm

Waga bruto/neto 30 / 26,5Kg

Długość szyny 122 cm.

Koło zamachowe 7 kg.

Waga maksymalna użytkownika: 120 kg

Zaprojektowano w Hiszpanii | Wyprodukowano w Chinach

7. RECYKLING URZĄDZEŃ ELEKTRYCZNYCH I ELEKTRONICZNYCH



Trash X - 09 Dyrektywa Europejska 2012/19/EU i 2006/66/CE w sprawie zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego (WEEE) określa, że urządzenia gospodarstwa domowego nie powinny być poddawane recyklingowi wraz z pozostałymi odpadami komunalnymi. Urządzenia te należy utylizować osobno, aby zoptymalizować odzysk i recykling materiałów, a tym samym zmniejszyć ich wpływ na zdrowie ludzi i środowisko.

Przekreślony symbol pojemnika przypomina o obowiązku prawidłowej utylizacji tego produktu. Aby uzyskać szczegółowe informacje na temat najbardziej odpowiedniego sposobu utylizacji sprzętu gospodarstwa domowego i / lub odpowiednich baterii, konsument powinien skontaktować się z lokalnymi władzami.

Wioślarz, akcesoria, opakowania i odpady powstające w trakcie pracy muszą zostać poddane recyklingowi w sposób przyjazny dla środowiska.

8. GWARANCJA I SERWIS POMOCY TECHNICZNEJ

Produkt jest objęty gwarancją przez 2 lata od daty zakupu, o ile faktura zakupu jest przechowywana i wysyłana, produkt jest w idealnym stanie fizycznym i jest używany zgodnie z instrukcją.

Gwarancja nie obejmuje:

- Jeśli produkt był używany ponad jego pojemność lub użyteczność, nadużywał, bił, był narażony na wilgoć, zanurzony w cieczy lub substancji żrącej, a także z jakiegokolwiek inną wadą, za którą odpowiedzialność ponosi konsument.
- Jeśli produkt został zdemontowany, zmodyfikowany lub naprawiony przez osoby nieupoważnione przez oficjalny Serwis pomocy technicznych firmy Cecotec.
- Jeżeli występowanie zostało spowodowane normalnym zużyciem części w wyniku użytkowania.

Serwis gwarancyjny obejmuje wszystkie wady produkcyjne przez 2 lata, zgodnie z obowiązującymi przepisami, z wyjątkiem części eksploatacyjnych. W przypadku niewłaściwego użycia przez użytkownika serwis gwarancyjny nie będzie odpowiedzialny za naprawę.

Jeśli kiedykolwiek wykryjesz incydent z produktem lub masz jakiegokolwiek pytania, skontaktuj się z oficjalnym Serwisem Pomocy Technicznej Cecotec pod numerem telefonu +34 96 321 07 28.

9. COPYRIGHT

Prawa własności intelektualnej do tekstów, projektów, zdjęć i ilustracji w tym podręczniku należą do CECOTEC INNOVACIONES, S.L. Wszelkie prawa zastrzeżone. Treść tej publikacji nie może być powielana, w całości lub w części, reprodukowana, przechowywana w systemie wyszukiwania, przekazywana lub rozpowszechniana w jakikolwiek sposób (elektroniczny, mechaniczny, fotokopiowanie, nagrywanie lub podobne) bez uprzedniej zgody CECOTEC INNOVACIONES, SL

1. ČÁSTI A SLOŽENÍ

1.	Hlavní rám	1
2.	Šrouby M8*73	2
3.	Podložka pod oblouk D8×2×φ25×R30.5	2
4.	Matice M8	2
5.	Přední dolní rámová trubka	1
6.	Posuvné sedlo	1
7.	Posuvné vodítko	1
8.	Čep	4
9.	Pevná deska	1
10.	Šroub M6*20	2
11.	Šestihranný šroub M10*95	1
12.	Zadní držák	1
13.	Nylonová matice	2
14.	Plochá podložka D10×2,0×φ20	5
15.	Ochrana	1
16.	Šroub ST4.2*8	4
17.	Závit m10x25	2
18.	Připojovací kabel	1
19.	Kabel senzoru	1
20.	Šestihranný šroub M10*100	1
21.	Závit M16×1,5	2
22.	Plochá podložka	1
23.	Víko	1
24.	Opěrka nohou	2
25.	Šroub M12 × 155 × 16	2
26.	Plochá podložka D13×2.0×φ26	4

2. PŘED POUŽITÍM

- Vyjměte přístroj z krabice.
- Odstraňte všechny obaly. Uchovejte originální krabici.
- Ujistěte se, že obsahuje všechny součásti, a pokud některé chybí nebo nejsou v dobrém stavu, okamžitě kontaktujte oficiální technickou asistenční službu Cecotec.

Kompletní obsah krabice:

- Veslovací тренаžér.
- LCD monitor
- Nářadí
- Manuál
- 2 baterie AA

3. MONTÁŽ

Naskenováním následujícího QR kódu si můžete prohlédnout kompletní sestavení výrobku krok za krokem.

**Krok 1.** (Obr. 1)

- Rozbalte a připravte: šrouby (2), podložku (3) a matici (4) přední spodní trubku (5).
- Utáhněte přední spodní trubku (5) k hlavnímu rámu (1) pomocí šroubu (2), obloukové podložky (3) a matice (4).

Krok 2. (Obr. 2)

- Nasadte posuvné sedlo (6) na posuvné vedení (7). Poté nasadte a utáhněte čep (8) na vodící lištu (7).
- Utáhněte pevnou desku (9) k posuvné liště (7) pomocí šroubu (10).

Krok 3. (Obr. 3).

- Přišroubujte zadní držák (12) k posuvné liště (7) pomocí šestihranného šroubu (11), nylonové matice (13) a ploché podložky (14).
- Poté přišroubujte kryt (15) se šroubem (16) a závit (17) na zadní držák (12).

Krok 4. (Obr. 4)

- Připojte síťový kabel (18) ke snímači (19).

- Připevněte posuvnou lištu (7) k hlavnímu rámu (1). Použijte šestihřanný šroub (20), závit (17), závit (21), nylonovou matici (13) a ploché podložky (22 a 14). Nakonec nasadte kryt (23).
- Umístěte opěrky nohou (24) na hlavní rám (1) pomocí šroubu (25) a ploché podložky (26).

Krok 5. (Obr. 5)

- Pokud si přejete, můžete stroj složit, když se nepoužívá.
- Nejprve odstraňte závit (21) a plochou podložku (22).
- Sklopte posuvnou lištu (7) a ochranný kryt (15).
- Připevněte závity (17) a ploché podložky (22) k hlavnímu rámu (1) a ochrannému krytu (15).

4. FUNGOVÁNÍ

LCD obrazovka

Tlačítka

"MODE"

- Stisknutím tlačítka zadejte hodnoty nastavení.
- Stisknutím tlačítka vyberte požadovaný režim zobrazení.
- Stisknutím a podržením tlačítka po dobu 3 sekund vymažete všechny vybrané funkce.

"SET":

- Stisknutím tlačítka nastavte požadované funkce.
- Stisknutím a podržením tlačítka rychle nastavíte požadované hodnoty funkce.

"RESET":

- Stisknutím tlačítka resetujete hodnoty.
- Stisknutím a podržením po dobu 3 sekund vynulujete všechny hodnoty.

Funkce

- "SCAN". Stiskněte a podržte toto tlačítko po dobu 6 sekund. Na displeji se automaticky střídavě zobrazuje (pokud neurčíte jinak) čas, kalorie a vzdálenost.
- "STOP". Signál pozastavení. Objeví se, když přestanete pádlovat.
- "STROKES". Počet kompletních cest od začátku do konce.
- "SPM". Zobrazuje aktuální frekvenci veslování.
- "TIME". Celková doba tréninku.
- "TIME/500M". Zobrazení času pro vzdálenost 500 metrů pod aktuální frekvencí.
- "DISTANCE". Vzdálenost nabraná během veslování.
- "CALORIES". Kalorie spálené od začátku aktivity.
- "P". PULS Tato funkce není u tohoto modelu k dispozici.

Specifikace

Funkce	Maximální zobrazená hodnota	Nastavení hodnot	Stálá hodnota, dokud se nevynuluje na 0
STROKES	0 ~ 9999	0 ~ 9999 v 10 krocích	ANO
SPM	0 ~ 999	Nelze nastavit	NE
TIME/500 M	0:00 ~ 99:59	Nelze nastavit	NE
TIME	0:00 ~ 99:59	0:00 ~ 99:99 v intervalech po 1 min	ANO
DISTANCE	0:00 ~ 99:99	0:00 ~ 99:99 v intervalech po 0,5	ANO
CALORIES	0 ~ 9999	0:00 ~ 99:99 v intervalech po 10	ANO

Poznámky:

- Displej se automaticky zapne, když začnete pádlovat. Pokud přestanete pádlovat po dobu 4 minut, přístroj se automaticky vypne.
- Pokud zjistíte jakékoli neobvyklé použití displeje, vyjměte a znovu vložte baterie nebo je vyměňte.
- Displej používá dvě baterie AA.
- Musíte si vybrat mezi "Vzdálenost/čas/kalorie". Tyto položky nelze zobrazit současně. Všimněte si, že pokud nastavíte jednu z nich a později nastavíte jinou z těchto položek, první vybraná položka se vynuluje.

Provoz

Zapnutí, plný displej za 2 sekundy (se 2 bateriemi AA).

(Obr. 6)

- Vstupte do režimu nastavení funkce veslování:
- Stisknutím tlačítka MODE zadejte hodnotu funkce.
- Stisknutím tlačítka SET nastavte požadovanou hodnotu.
- Stisknutím tlačítka RESET vynulujete hodnotu na 0.
- SPM a TIME/500 M nelze nastavit.

(Obr. 7).

- Začněte veslovat v režimu SCAN:
- Zobrazí se nápis SCAN.
- Všechny funkce se na displeji zobrazují v 6sekundových krocích.
- Hodnota funkce se odpočítává od cílové hodnoty, přičemž cílová hodnota je přednastavena.
- Stisknutím tlačítka MODE ukončete režim SCAN a zvolte hlavní funkci displeje.

(Obr. 8)

Pokyny pro cvičení.

- Používání našeho veslovacího trenažéru má několik výhod: zlepší vaši kondici, zpevní svaly a spolu s nízkokalorickou dietou vám pomůže zhubnout.
- Mějte na paměti, že úspěšný cvičební program se skládá z rozcvičení, aerobního cvičení a regenerace.

Zahřívací fáze (Obr. 9)

- Tato fáze pomáhá průtoku krve v těle. Snižuje riziko natažení nebo poranění svalů. Doporučuje se protahování, jak je uvedeno níže. Každý úsek by měl být držen po dobu nejméně 30 sekund; při protahování nezatěžujte svaly, pokud to bolí, přestaňte.

Fáze cvičení (obr. 10)

- V této fázi budete muset vyvinout co největší úsilí. Po běžném cvičení vaše svaly budou pružnější. Trénujte svým vlastním tempem, ale je velmi důležité udržovat stabilní tempo. Trénink by měl být dostatečný k tomu, aby se vaše tepová frekvence zvýšila do zóny vyznačené na grafu níže.
- Tato fáze by měla trvat nejméně 12 minut, i když většina lidí začíná minimálně 15–20 minutami.

Fáze regenerace

Tato fáze umožňuje odpočinek svalům a kardiovaskulárnímu systému. Skládá se z řady zahřívacích cvičení, například zpomalení a pokračování asi 5 minut. Úseky by se měly opakovat; nepamenejte nenamáhat svaly. Jakmile se dostanete do formy, budete muset trénovat více as větší intenzitou. Doporučuje se trénovat alespoň 3 dny v týdnu a pokud je to možné, tréninky pravidelně rozdělovat po celý týden.

5. ČIŠTĚNÍ A ÚDRŽBA

Minimálně jednou ročně namažte kluzné vedení (7) mazivem ve spreji. Odstraňte nahromaděný prach a nečistoty suchým nebo mírně vlhkým hadříkem. Nevystavujte stroj přímému slunečnímu záření. Čas od času zkontrolujte stav matic a šroubů. V případě potřeby je znovu dotáhněte.

6. TECHNICKÉ SPECIFIKACE

Reference: 07089

Produkt: Veslovací trenažér DrumFit Rower 7000 Regatta

Rozměry ve složeném stavu: 183x48x48 cm

Celková hmotnost/netto: 30 / 26,5Kg

Délka kolejnice 122 cm.

7 kg setrvačnick.

Maximální hmotnost uživatele: 100 kg

Vyrobeno v Číně | Navrženo ve Španělsku

7. RECYKLACE ELEKTRICKÝCH A ELEKTRONICKÝCH ZAŘÍZENÍ

Evropská směrnice 2012/19/EU a 2006/66/ES o odpadních elektrických a elektronických zařízeních (OEEZ) stanoví, že elektrická a elektronická zařízení se nesmí recyklovat s ostatním komunálním odpadem. Tyto elektrospotřebiče se musí zlikvidovat samostatně, aby se tak dosáhlo co nejlepší recyklace a využití materiálů, a tímto se omezil dopad, který by lidé mohli mít na životní prostředí.

Symbol přeškrtnutého kontejneru připomíná povinnost zlikvidovat tento produkt správně.

Podrobné informace o tom, jak správně likvidovat elektrická a elektronická zařízení a/nebo baterie, by měli spotřebitelé získat od místních úřadů.

Veslovací stroj, příslušenství, obaly a zbytky vzniklé během pracovního procesu musí být recyklovány způsobem šetrným k životnímu prostředí.

8. ZÁRUKA A TECHNICKÝ SERVIS

Tento produkt má záruku 2 roky od data zakoupení v případě, že zákazník disponuje fakturou nebo dokladem o koupi a produkt je v perfektním stavu a nakládá se s ním adekvátním způsobem tak, jak je uvedeno s v tomto návodu na použití.

Záruka nezahrnuje:

- Pokud byl produkt používán nad svoji kapacitu anebo užitnost, byl špatně používán, utrpěl náraz, byl vystaven vlhkosti, ponořen do tekutiny nebo jiné korozivní substance, a jakoukoli vinu připisatelnou spotřebiteli.
- Pokud byl produkt rozmontován, modifikován anebo opravován servisem neautorizovaným oficiálním servisem Cecotec.
- Pokud byl problém zaviněn normálním používáním a opotřebením součástí.

Záruční servis kryje veškeré defekty zaviněné během výroby po dobu 2 let na základě platné legislativy, s výjimkou spotřebních dílů. V případě špatného zacházení ze strany spotřebitele není záruční servis odpovědný za opravu.

Pokud při jakékoli příležitosti zjistíte nehodu s výrobkem nebo máte jakékoli dotazy, obraťte se na oficiální technickou asistenční službu Cecotec prostřednictvím telefonního čísla +34 96 321 07 28.

9. COPYRIGHT

Práva duševního vlastnictví k textům, návrhům, fotografiím a ilustracím v této příručce patří společnosti CECOTEC INNOVACIONES, S.L. Všechna práva jsou vyhrazena. Obsah této publikace nesmí být vcelku ani po částech reprodukován, ukládán do vyhledávacího systému, přenášen nebo šířen jakýmkoli způsobem (elektronicky, mechanicky, fotokopírováním, nahráváním nebo podobně) bez předchozího souhlasu společnosti CECOTEC INNOVACIONES, S.L.

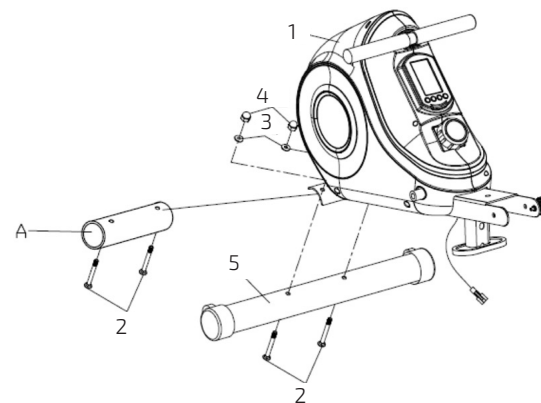


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 1

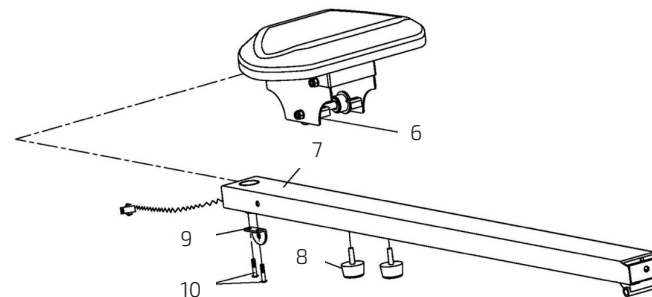


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 2

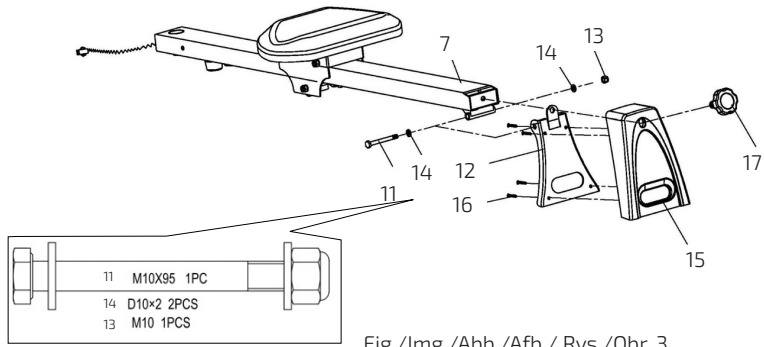


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 3

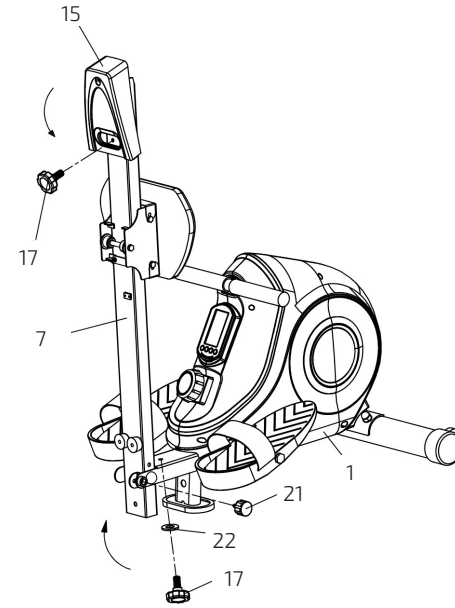


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 5

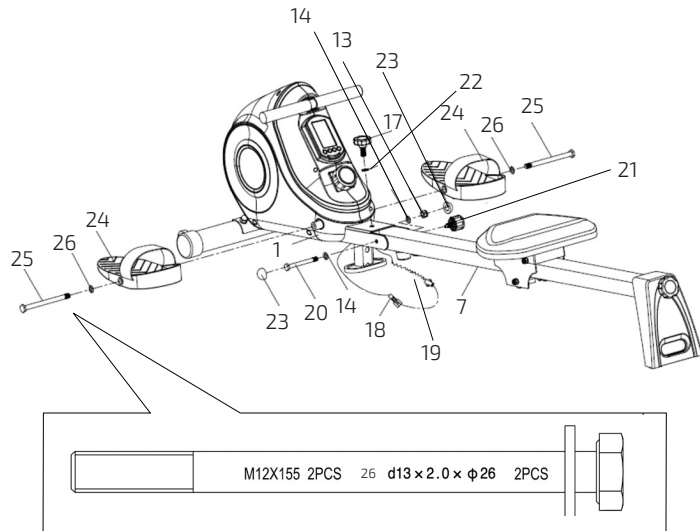


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 4



Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 6

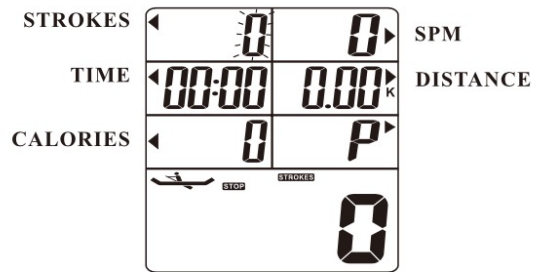


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 7

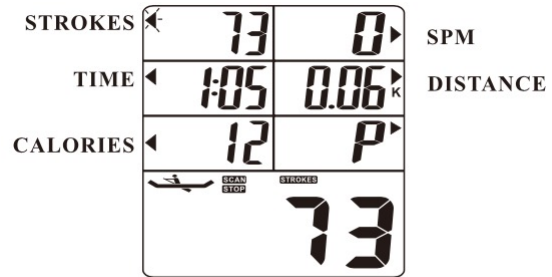


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 8



Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 9

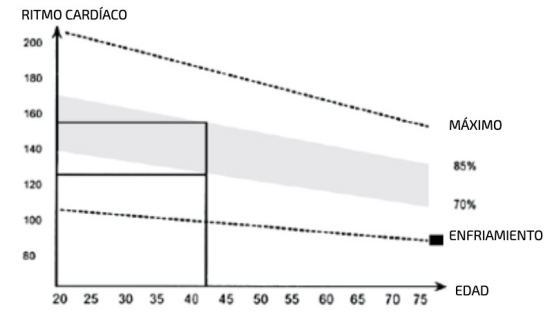


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 10

www.cecotec.es

Cecotec Innovaciones S. L.
C/de la Pinadeta s/n, 46930
Quart de Poblet, Valencia, Spain

EA01210909